Constantin Cavarnos

SFINŢENIA

ROSTUL SUPREM AL OMULUI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CAVARNOS, CONSTANTIN
Sfinţenia : rostul suprem al omului / Constantin Cavarnos ; trad. din lb. eng. de prof. Paul Bălan. - Iaşi : Doxologia, 2014
ISBN 978-606-666-333-5
I. Bălan, Paul (trad.)

2

© C. Cavarnos, 2001, pentru ediția în limba engleză.
© Doxologia, 2014, pentru ediția în limba română.
ISBN 978-606-666-337-3

Constantin Cavarnos

SFINȚENIA
ROSTUL SUPREM AL OMULUI

Traducere din limba engleză
Prof. Paul Bălan

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN,
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2014

Cuprins

Prefaţă 7
Foamea de sfinţenie 11
Lupta pentru sfinţenie 27
Poveţele Sfântului Nectarie
către nevoitorii duhovniceşti 51
Biserica de acasă a nevoitorilor
duhovniceşti 65

Prefață

Această carte cuprinde 4 omilii care au fost scrise pentru publicul ortodox din Statele Unite. Ideea de a le tipări împreună nu am avut-o în minte atunci când le-am scris. De curând, am hotărât să le tipăresc într-o singură carte şi, astfel, să le ofer publicului cititor interesat de spiritualitatea creştin-ortodoxă. În acest scop, le-am potrivit în aşa fel încât ele să urmeze una după alta, în ordinea firească. Toate aceste 4 omilii au fost ținute în ultimul deceniu al secolului al XX-lea.

„Foamea de sfințenie”, capitolul I, este o cuvântare care a fost ținută în Biserica „Sfinții Apostoli” din Westchester, Illinois, şi a fost tipărită în 1995 ca monografie. Prezentând-o în această carte, am scos anumite paragrafe, introducându-le în capitolul al II-lea, ca fiind acolo locul potrivit lor.

„Nevoințele pentru dobândirea sfințeniei”, capitolul V, este o cuvântare ținută pe data de 9 iulie, în Catedrala „Hristos Mântuitorul” din Miami.

„Povețele Sfântului Nectarie către nevoitorii duhovniceşti”, capitolul III, este o conferință ținută de mine, pe data de 30 martie 1994 la Seminarul teologic ortodox elen „Holy Cross” din Brookline, Mass., în cadrul unui seminar despre Sfântul Nectarie din

Eghina, ținut de Părintele Cleopa Strougyllis, şi a fost urmărit de către clasele superioare ale seminarului.

Ultimul capitol, „Biserica de acasă a nevoitorilor duhovniceşti", este o conferință către publicul vorbitor de limbă greacă de la biserica „Sfântul Gheorghe" din Lynn, Mass., ținută la invitația preotului parohiei, pr. George Țukalas. A fost prezentată în a 5-a Duminică a Sfântului şi Marelui Post, pe data de 13 martie 1997.

Această omilie specială a fost scrisă în limba greacă şi tipărită, într-o serie de articole, în revista lunară „Păstorul" a mitropoliei de Mytilene, în Grecia. În anul următor, a fost tradusă în limba engleză de către dr. Constantin Kokenes din Atlanta, Georgia, şi a fost tipărită drept monografia nr. 1 de revista „Dumnezeiescul urcuş", la Point Reys Station, California. Pentru a include traducerea respectivă în această carte, am diortosit întreaga lucrare şi am făcut numeroase corecturi pentru a avea o traducere cât mai exactă a textului elen. Acesta din urmă a apărut sub forma unei broşuri de 18 pagini care a fost tipărită, în 1999, de către Institutul pentru studii bizantine şi elene moderne.

Datorez recunoştința mea următorilor preoți ortodocşi cu totul dedicați chemării lor, care m-au invitat cu dragoste spre a vorbi, şi astfel, mi-au îngăduit să scriu şi să țin aceste predici: părinții William Chiganos din Westchester, Illinois, Philip Reese din Miami, Florida, Cleopas Srougilis din Brookline, Massachusetts (aflat acum la Corona, New York), şi George Țukalas din Lynn, Massachusetts. Îi sunt deosebit de

recunoscător Părintelui Iosif Frawly din West Point, New York, fiindcă a diortosit şi corectat întregul manuscris, sugerându-mi numeroase îmbunătățiri în exprimarea ideilor.

Sfințenia – Rostul suprem al omului reprezintă continuarea cărții mele *Căi şi mijloace către sfințenie*, care a fost tradusă în finlandeză şi greacă şi tipărită în Finlanda şi Grecia. Aceste cărți se completează una pe cealaltă şi se ocupă cu diferite aspecte ale aceluiaşi important subiect legat de sfințenie. Amândouă se adresează celor ce sunt interesați în urcuşul duhovnicesc şi aspiră să ajungă la treptele cele mai înalte ale vieții duhovniceşti: curăția, asemănarea cu Dumnezeu şi unirea cu El, izvorul sfințeniei.

Constantin Cavarnos

Belmont, Massachusetts
iulie, 2001

Capitolul I

Foamea de sfinţenie[1*]

Se fac numeroase referiri la foame în Noul Testament. Unele se referă la foamea *fizică,* iar altele la cea *duhovnicească.* În Evanghelia după Matei, cap. 4, versetul 2, aflăm că Hristos „a postit patruzeci de zile şi patruzeci de nopţi şi la urmă a flămânzit". Într-o altă referire, care apare în Predica de pe Munte, la cap. 5, se vorbeşte despre foamea duhovnicească. Hristos spune: „Fericiţi cei ce flămânzesc şi însetează de dreptate, că aceia se vor sătura" (5, 6).

Natura acestor două feluri de foame, cea fizică şi cea duhovnicească, nu este explicată în Noul Testament. Căci tot omul are o vie cunoaştere, din experienţă, a ceea ce înseamnă foamea fizică şi are cel puţin o idee vagă despre ceea ce înseamnă foamea de credincioşie, întrucât scopul acestui cuvânt este acela de a încerca o analiză a naturii lor.

Cercetarea lăuntrică dezvăluie, aşa cum subliniază filosoful Platon, în lucrarea sa, *Republica*, faptul că foamea fizică (*peina*) reprezintă o stare a golirii (*kenosis*) stării trupeşti[2].

---

[1] Cuvânt ţinut pe data de 3 martie 1991 la „O sărbătorire a cărţilor ortodoxe", în holul cel mare al Bisericii ortodoxe elene „Sf. Apostoli" din Westchester, Illinois.

[2] *Republica*, 437D, IX, 585.

Golirea exprimată în foame şi sete, observă Platon într-un alt dialog, *Filebus*, este însoţită de durere (*lype*). Această durere dă naştere la *dorinţa* (*epithymia*) celor *opuse* celor simţite de om[3]. Un om înfometat simte *golire* şi *durere* şi doreşte să se umple (*pleriseos*) cu mâncare, în timp ce un om însetat simte un alt fel de golire şi durere şi doreşte să se umple cu băutură.

Astfel, foamea şi setea se disting prin trei lucruri: 1) un simţământ al golirii; 2) un simţământ de durere; şi 3) o dorinţă de a se hrăni şi de a bea drept urmare a celor dintâi. Satisfacerea foamei şi a setei dă un simţământ de *plinătate*, de *plăcere* (*hedone*) şi încetare a dorinţei.

Am vorbit de sete, precum şi de foame, deoarece Platon le-a pus în discuţie adeseori laolaltă şi deoarece Domnul nostru Iisus, de asemenea, le pomeneşte laolaltă în Predica Sa de pe Munte, precum şi în alte locuri, dar, în vreme ce Platon vorbeşte doar despre foamea şi setea fizică, Hristos vorbeşte atât de foamea şi setea *fizică,* cât şi de cea *duhovnicească.*

Foamea şi setea duhovnicească sunt stări numai ale psihicului, ale sufletului. Ele nu au nimic de-a face cu trupul. Se trezesc în suflet şi sunt îndreptate spre ceva netrupesc.

În Predica de pe Munte, se spune ce este credincioşia (*dikaiosyne*): ceva netrupesc, duhovnicesc. Sfântul Grigorie de Nyssa, în tratatul său, *Cu privire la desăvârşire,* identifică pacea credincioşia lăuntrică cu

---

[3] *Filebus*, 316-340.

toată virtutea (*Dia tes dikoiosynes te kai einenes pasas dimai dein tas aretes ennoein*)[4].

Lucru deosebit de important în afirmația lui Hristos îl reprezintă făgăduința Sa făcută celor ce înfometează şi însetoşează de dreptate, că aceştia îşi vor afla împlinirea foamei şi setei lor pentru ea: „Aceştia se vor umple de ea”. Această afirmație păstrează analogia dintre foamea şi setea duhovnicească şi fizică.

Paralelismul dintre foamea şi setea fizică şi cea duhovnicească este viu exemplificat în analiza făcută de Sfântul Nectarie cu referire la dorirea Bunului Suprem, adică cea după Dumnezeu. În cartea sa, *Schiță cu privire la om*, acest mare sfânt al secolului al XX-lea vorbeşte despre golirea (*to kenou*) din inima omului, a durerii (*algos*) din ea, şi de dorința puternică a inimii (*epithymia*) sau setea de a se bucura de Binele suprem.

Există, spune el, o golire în inima omului, în centrul său emoțional. Această golire, explică sfântul, nu poate fi satisfăcută nici de bunăstarea materială, nici de slava lumească, nici de orice altceva de pe pământ ce este socotit a fi bun. Nu poate fi satisfăcută de bunurile lumeşti, deoarece sufletul, fiind din fire duhovnicesc şi nemuritor, are infinite doriri de ordin duhovnicesc. Prin urmare, „el tânjeşte şi caută, precum un cerb însetat, bucuria Binelui celui mai Înalt, Dumnezeu”[5].

---

[4] *Peri Teleistetos* în Grigorie de Nyssa. *Opere*, vol. VII, partea I, ed. W. Jaeger, Leiden, 1952, p. 208.

[5] *Hypotyposis Peri Anthroposi*, Atena, 1893, p. 193.

Afirmațiile Sfântului Nectarie ne amintesc de o celebră remarcă pe care Fericitul Augustin o face la începutul *Confesiunilor* sale. Adresându-se lui Dumnezeu, Fericitul Augustin spune: „Tu ne-ai creat pentru Tine, iar inima noastră nu se linişteşte până când nu-şi află odihna întru Tine".

Faptul că numai Dumnezeu ne poate împlini golul din noi şi ne poate satisface foamea noastră duhovnicească ne este revelat de către Dumnezeu-Omul Hristos însuşi. În Evanghelia după Ioan, Hristos spune: „Eu sunt Pâinea vieții; cel ce vine la Mine nu va flămânzi şi cel ce crede în Mine nu va înseta niciodată". (6: 35; *cf*. 4, 14 şi Apoc. 7, 15-16).

Cântarea noastră de a umple acel mare gol dinlăuntrul nostru prin trezirea în suflet a foamei şi setei de Dumnezeu reprezintă un eveniment de importanță maximă în viața noastră. El este începutul mântuirii noastre.

Atât, deocamdată, în ceea ce priveşte natura foamei care este îndreptată spre sfințenie. Să ne întoarcem acum la o cercetare a *conceptului de sfințenie* în sine. În Sfânta Scriptură şi în scrierile patristice, precum şi în alte scrieri ale Bisericii, Dumnezeu este numit „sfânt" (*hagios*), îngerii sunt numiți „sfinți" (*hagioi*), şi tot astfel şi Drepții. Părinții Bisericii ne arată foarte clar că *numai Dumnezeu este sfânt prin firea Sa,* în timp ce îngerii şi Drepții – sfinții în general – *sunt sfinți prin participarea* la sfințenia lui Dumnezeu.

Participarea are loc cu ajutorul harului Sfântului Duh. Vedem aceasta în chip lămurit în istorisirea Pogorârii Duhului Sfânt la Cincizecime, oferită nouă

în Noul Testament, în cartea Faptele Apostolilor. Aici aflăm că Apostolii „erau plini de Duhul Sfânt", Care li S-a arătat sub chipul limbilor de foc (2, 3-4). Observăm aceasta şi în Epistola a doua către Tesaloniceni a Sfântului Apostol Pavel, precum şi în alte texte din Noul Testament. Iată ce spune Sfântul Pavel: „Dumnezeu v-a ales pe voi dintru început spre mântuire, întru sfințirea duhului şi întru credința adevărului" (II Tes. 2, 13, *cf*. Rom. 15, 16; Lc. 1, 35).

În Septuaginta – versiunea în limba greacă a Vechiului Testament – şi în originalul în limba greacă a Noului Testament, două cuvinte, având aceeaşi rădăcină, sunt folosite spre a denumi sfințenia: *hagiotes* şi *hagiosyne.*

Hagiotis este folosit doar o dată în Vechiul[6] şi Noul Testament[7].

Hagiosyne apare de cinci ori în Septuaginta[8] şi de trei ori în Noul Testament[9]. Un alt termen scripturistic foarte important, foarte apropiat de aceştia, este *hagiasmos.* Acesta este folosit de zece ori în Vechiul Testament şi de zece ori în cel Nou.

Sensul acestor trei termeni este mai limpede în Noul Testament decât în cel Vechi. Aşadar, ne vom referi mai ales la Noul Testament pentru desluşirea sensului lor.

Hagiotis, aşa cum am scris, apare o dată în Noul Testament. El este folosit de Sfântul Apostol Pavel în

---

[6] II Mac. 15, 2.

[7] Evr. 12, 10.

[8] Ps. 29, 4, 95, 6; 96, 12, 144, 5; II Mac. 3, 12.

[9] Rom. 1, 4; II Cor. 7, 1; 1 Tel. 3, 13.

Epistola sa către Evrei. El remarcă faptul că Dumnezeu ne pedepseşte dacă nu ne facem „părtaşi la sfinţenia Sa” (*metalabeiu tes hagiotetos antoi*). Din această afirmaţie reiese limpede faptul că în vreme ce Dumnezeu posedă sfinţenia prin *firea Sa,* noi nu o avem, dar *avem posibilitatea de a dobândi sfinţenia prin participarea* la sfinţenia lui Dumnezeu, şi că o astfel de participare *presupune o disciplină curăţitoare.* Apoi, dacă am avut pe părinţii noştri după trup care să ne certe… precum găseau cu cale, dar Dumnezeu ne pedepseşte spre folosul nostru, ca să ne împărtăşim de sfinţenia Lui (Evr. 12, 9-10).

Hagiosyne, cel de-al doilea cuvânt grec, desemnând sfinţenia, care a fost pomenit, înseamnă, de asemenea, atât sfinţenia caracteristică lui Dumnezeu, precum şi sfinţenia fiinţelor omeneşti dobândită prin participarea la sfinţenia lui Dumnezeu.

În Septuaginta, Proorocul-Împărat David vorbeşte limpede despre sfinţenia lui Dumnezeu. El spune: „Cântaţi Domnului cei cuvioşi ai Lui (*hagiosyne*) şi lăudaţi pomenirea sfinţeniei Lui” (Ps. 29, 4). Şi iarăşi spune: „Veseliţi-vă, drepţilor, în Domnul şi lăudaţi pomenirea sfinţeniei Lui” (Ps. 96, 13). Din nou, iată-l grăind: „Măreţia slavei sfinţeniei Tale vor grăi şi minunile Tale vor istorisi” (Ps. 144, 5).

Aceste versete ne arată faptul că David socoteşte sfinţenia lui Dumnezeu ca pe ceva măreţ, plin de slavă, conferindu-i celui ce o contemplă o mare bucurie.

Şi Sfântul Apostol Pavel vorbeşte despre *hagiosyne.* El întrebuinţează acest termen referindu-se

la *sfințenia participativă* a ființelor omenești. Astfel, în Epistola a doua către Corinteni, el spune: „să ne curățim pe noi de toată întinarea trupului și a duhului, desăvârșind sfințenia în frica lui Dumnezeu" (II Cor. 7, 1). Iar adresându-se tesalonicenilor, el le vorbește despre întărirea inimilor lor „ca să fiți fără de prihană întru sfințenie înaintea lui Dumnezeu" (I Tes. 3, 13).

Al treilea cuvânt grec pe care l-am pomenit, *hagiasmos,* este folosit spre a denumi *sfințenia – procesul de sfințire al omului.* În Epistola sa către Romani, Sfântul Pavel îi îndeamnă pe aceștia: „faceți acum mădularele voastre roabe dreptății, spre sfințire" (Rom. 6, 19).

După învățăturile Sfinților Apostoli și ale Părinților Bisericii, creștinii devin participanți la sfințenia lui Dumnezeu prin lucrarea harului Sfântului Duh. Participarea nu se face cu ființa lui Dumnezeu (*ousia*). La ființa lui Dumnezeu noi nu putem participa, nici nu poate fi cunoscută sau contemplată. Dar noi putem participa și experia „energia" sau „energiile" necreate ale lui Dumnezeu. Doar prin această participare și experiență directă putem noi dobândi cunoștința a ceea ce înseamnă sfințenia și a faptului că Dumnezeu există.

Cei ce ajung la fericita stare de a experia sau de a contempla din plin sfințenia lui Dumnezeu, aceștia o văd ca pe o *lumină, slavă, frumusețe de negrăit* și simt o bucurie cerească.

Avva Filimon, unul dintre marii mistici ai Bisericii Ortodoxe răsăritene, care se pare că a trăit în veacul al VI-lea sau al VII-lea și a scris câteva texte

remarcabile despre viața duhovnicească, spune despre astfel de experiențe: „De nespus în frumusețea lor şi de negrăit sunt fulgerările Frumuseții Dumnezeieşti. Cuvintele nu o pot exprima, auzul nu le poate crede. Chiar dacă pomeneşti de luceafăr, sau de strălucirea lunii, sau de lumina soarelui, toate acestea sunt prea mici pentru a înfățişa slava aceea şi sunt foarte departe în comparație cu Adevărata Lumină"[10].

Sfințirea necesită *trepte.* Formele ei de manifestare sunt numeroase şi îmbracă felurite forme. Cea înfățişată de Avva Filimon apare în situația celor foarte înaintați în viața duhovnicească şi care sunt numiți mistici.

În Sfânta Scriptură şi în scrierile Părinților bisericeşti eleni, aceste manifestări sunt numite „roade" (*karpoi*). Expresia „roadele Duhului" este folosită spre a denumi *virtuți* duhovniceşti şi morale, precum sobrietatea, îndelunga-răbdare, blândețea, credința şi dragostea, şi *stările pozitive* ale sufletului, ca pacea şi bucuria[11].

La aceste manifestări ale sfințeniei săvârşite în oameni prin lucrarea harului Sfântului Duh, Părinții Bisericii adaugă curățirea (*katharma*) sufletului de vicii, patimi şi cugete negative; *sfințenia trupului* şi *îndumnezeirea* (*theosid*) omului, cu alte cuvinte, uni-rea cu Dumnezeu[12]. Fiecare lucrare a Duhului Sfânt într-o persoană constituie o unire cu Dumnezeu, dar *theosis*

---

[10] *Filocalia*, vol. 2, Atena, 1958, p. 251.

[11] Gal. 5, 22-23; Sf. Maxim Mărturisitorul: „Cel care a ajuns pe cât este cu putință desăvârşirea, are drept roade dragostea, bucuria, pacea, îndelunga-răbdare" (*Filocalia*, vol. 2, p. 70).

este o unire atotcuprinzătoare, acolo unde Dumnezeu acționează drept *Diriguitor* al unei persoane în toate cuvintele, faptele, cugetele şi simțămintele sale. Aceasta este starea la care a ajuns Sfântul Apostol Pavel, aşa cum ne este demonstrată ea prin următoarea remarcă făcută de acesta: „M-am răstignit împreună cu Hristos; şi nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăieşte în mine" (Gal. 2, 20). Şi aceasta este starea după care înfometăm atunci când rostim Rugăciunea Domnească: „Vie Împărăția Ta, facă-se voia Ta".

Ar mai trebui adăugat faptul că sfințirea sau desăvârşirea unei ființe umane, fiind atinsă chiar în *theosis,* nu este deplină în viața aceasta. Ea este o desăvârşire neîmplinită (*atelestos teleiates*), aşa cum este ea numită în *Scara dumnezeiescului urcuş* a Sfântului Ioan Scărarul[13]. Desăvârşirea va creşte neîncetat în viața ce va să fie, în Cer. Acolo, după spusele marilor Sfinți Părinți, precum Grigorie de Nyssa, Ioan Scărarul şi Grigorie Sinaitul, sfinții nu vor înceta vreodată a creşte în cunoaştere, iubire şi slavă.

Sfințirea, *hagiasmos,* este un proces *divino-uman sinergic,* aşa cum ne învață Sfânta Scriptură şi Părinții Bisericii răsăritene. Este un proces în care Dumnezeu şi omul cooperează. Ajutorul dumnezeiesc, harul divin vine de la Duhul Sfânt, nu fonțându-l (silindu-l) pe om, ci ca *răspuns* la voia liberă care *cere* şi *se roagă* pentru el. Acest lucru apare distinct în spusele Domnului:

---

[12] Sf. Maxim Mărturisitorul: *Ginetai Theos te methexei tes theikes charitos* (*Filocalia*, vol. 2, p. 87).

[13] *Klimax*, Atena, 1979, Treapta 29, par. 3.

„Cereți şi vi se va da, căutați şi veți afla, bateți şi vi se va deschide” (Mt. 7, 7).

Dumnezeu a împodobit firea omenească cu ceea ce Părinții eleni numesc *to autexousiou* – puterea liberei alegeri şi stăpânirea de sine. Iar El nu Se *atinge* de această putere. Dumnezeu este pururea gata să reverse asupra noastră harul Său desăvârşitor; dar *El ne aşteaptă să-l cerem în mod liber, neconstrânşi.* Acest lucru ne învață Sfânta Scriptură, precum şi Sfinții ortodocşi din zilele noastre.

În deja pomenitul său tratat, *Cu privire la desăvârşire*, Sfântul Grigorie de Nyssa ne spune că drumul spre desăvârşire, spre sfințenie, începe cu un act de alegere deliberată (*ekloge*, *proainesis*) a *binelui suprem* (*to beltiou*). Urmând această alegere, omul se pune *să învețe cu râvnă despre felul în care* poate atinge această desăvârşire printr-o viață virtuoasă.

Noi putem învăța acest lucru cel mai bine de la Hristos, căci „El este începutul şi sfârşitul întregii căi de viață virtuoase şi a oricărei lecții bune. Mai apoi, îl vom învăța luându-l drept dascăl şi călăuză pe Sfântul Apostol Pavel. Căci el a înțeles cu cea mai mare precizie ceea ce a fost Hristos şi cum ar trebui să fie un creştin. Sfântul Pavel L-a imitat pe Hristos într-un mod foarte limpede, şi şi-a modelat firea după cea a lui Hristos, Cel care este Modelul, Prototipul original (*Protoypou*)”.

Sfântul Grigorie propune ca fiecare dintre noi, urmând pildele date nouă de către Domnul nostru Iisus Hristos şi de Sfântul Apostol Pavel, şi privind la dânşii ca la un model, să creem înlăuntrul nostru un

caracter asemenea lui Hristos, aşa precum un artist pictează un portret. Artistul acestei creații (*demiourgia*) va fi alegerea noastră liberă; culorile vor fi virtuțile, iar modelul nostru va fi frumusețea arhetipală, cu alte cuvinte, caracterul lui Hristos.

Sfântul Efrem Sirul (306-373) – cel mai mare dintre Părinții sirieni ai Bisericii – a spus ceva asemănător, voind a trezi în cititorii săi foamea după sfințenie: „Să ne străduim, spunea el, de parcă viața noastră ar fi zugrăvită şi pusă la loc de cinste, spre a fi înfățişată tuturor. Să ne străduim cu râvnă să dobândim virtuțile, pentru ca nimic vrednic de dispreț sau nepotrivit să apară în portretul care ne înfățişează viața"[14].

Virtuțile care vor sluji drept culori frumoase pentru a zugrăvi înlăuntrul nostru un chip creştin (*eikon*), ne spune Sfântul Grigorie de Nyssa, sunt mai ales *smerenia, blândețea, îndelunga-răbdare, dreptatea, dragostea şi înțelepciunea duhovnicească,* care îşi are drept început virtutea *credinței luminătoare.* În chipul pe care noi îl vom zugrăvi înlăuntrul nostru – cu alte cuvinte, în caracterul nostru moral pe care-l vom crea – nu va mai fi loc pentru vicii şi patimi, precum mânia, ura, răutatea şi desfrâul. Acestea vor fi înlăturate, fiindcă Hristos, Prototipul nostru, S-a arătat pe Sine liber de acestea.

După ce am vorbit despre natura foamei şi natura sfințeniei, voi purcede acum la o analiză a modului în

---

[14] Efrem Sirul, *Asketika,* tradusă în neogreacă de Markos D. Sakkoraphos, Atena, 1935, p. 24.

care Sfinții ortodocşi moderni ne pot ajuta la stârnirea în noi a foamei după sfințenie şi a chipului în care ei ne învață căile de a împlini acest deziderat. Primul punct care trebuie notat aici este următorul: faptul că sfinții ortodocşi moderni sunt mai *apropiați de noi în timp* ne face ca pilda şi mesajul lor să găsească în noi mai iute o coardă sensibilă. Noi suntem astfel alcătuiți din punct de vedere psihologic, încât personajele de dată recentă să ne pară *mai reale* decât cele din trecutul îndepărtat, iar realizările şi învățăturile lor să ne fie *mai edificatoare* astăzi.

Acest punct este dezvoltat în chip deosebit de grăitor de către Sfântul Nicodim Aghioritul în „Introducerea" sa la *Noul Martirologiu*, tipărit pentru prima dată în 1794. Această carte cuprinde biografiile noilor mucenici – cu alte cuvinte, sfinți care au pătimit mucenicia încă de pe vremea căderii Constantinopolului în mâinile turcilor (1453).

Sfântul Nicodim spune, printre altele, următoarele: „Aceşti mucenici sunt o *renaştere* a întregii credințe ortodoxe... Timpul are această caracteristică: face din lucrurile vechi altele noi şi le aruncă pe cele vechi, după o vreme îndelungată, în adâncurile uitării, le distruge, şi acestea par că nu ar fi existat de fel vreodată". Aplicând acest lucru la sfinții din trecutul îndepărtat, pe de o parte, şi la noii mucenici, pe de alta, el remarcă: „Vechimea perioadei în care cei dintâi sfinți au viețuit, vremea îndelungată care s-a scurs de atunci până în prezent poate pricinui în unii oameni, dacă nu necredință, cel puțin o oarecare îndoială sau ezitare. Cu alte cuvinte, te poți întreba

cum ființele umane, care prin fire sunt slabe şi timide, au pătimit atât de multe şi înfricoşătoare chinuri. Dar aceşti noi mucenici ai lui Hristos, după ce au acționat cu îndrăzneală pe scena actuală a lumii, dezrădăcinează din inimile creştinilor orice îndoială sau ezitare şi înrădăcinează sau reînnoiesc într-înşii credința nezdruncinată în mucenicii de odinioară. Întocmai precum hrana cea nouă întăreşte toate acele trupuri slăbite de înfometare, şi întocmai precum noua ploaie face ca pomii uscați de secetă să înflorească din nou, tot astfel noii mucenici îi întăresc şi-i înnoiesc pe cei slabi, veştejiți şi slabi în credință dintre creştinii zilelor noastre…”.

„În plus, continuă Sfântul Nicodim, aceşti noi mucenici reînnoiesc în inimile creştinilor din ziua de azi învățăturile Sfinților Apostoli, întăresc Dumnezeiasca Evanghelie şi Dumnezeirea lui Iisus Hristos – şi anume că El este cu adevărat Fiul lui Dumnezeu, deoființă cu Tatăl şi cu Duhul cel de viață dătător – şi dezvăluie taina Sfintei Treimi. Într-un cuvânt, ei mărturisesc întreaga credință ortodoxă a creştinilor. Ei înfăptuiesc acest lucru, nu doar prin cuvinte, ci, mai degrabă, prin cele mai grozave suplicii la care au fost supuşi, prin înseşi sângele şi moartea lor”.

Esența a ceea ce afirmă Sfântul Nicodim cu privire la importanța noilor mucenici față de creştinii ortodocşi contemporani poate fi confirmată şi în privința altor categorii de sfinți ortodocşi moderni: misionari, ierarhi, monahi etc. Datorită apropierii lor în timp de noi, ne interesăm mai mult de pilda şi mesajul sfinților ortodocşi moderni decât de cea a

acelor sfinţi, care au vieţuit cu o mie şi mai bine de ceva ani în urmă, chiar dacă felul lor de viaţă, nevoinţele şi trăirile lor duhovniceşti, caracterul şi învăţăturile lor sunt, în chip esenţial, aceleaşi. Sfinţii moderni îi admiră şi îi imită pe cei mai de demult: le urmează îndeaproape pilda, le cercetează cu atenţie învăţăturile, şi – ceea ce este extrem de important – le întăresc. Este vorba despre aceia dintre sfinţii moderni care scriu sau predică, amplifică şi ilustrează învăţăturile sfinţilor de odinioară şi le adaptează realităţilor moderne. Datorită invenţiei tiparului, învăţăturile lor au fost înregistrate mai deplin şi pot fi răspândite în lung şi în lat.

Pentru *a stârni foamea după sfinţenie* în semenii lor creştini, Sfinţii Macarie al Corintului şi Nicodim Aghioritul au adunat şi au pregătit pentru tipar numeroase vieţi ale sfinţilor din felurite cete. Într-una dintre cărţile care cuprind vieţile sfinţilor, *Noul Ekloghion*, Sfântul Nicodim confirmă valoarea pe care o are lecturarea vieţilor sfinţilor pentru toţi, fie ei clerici, monahi sau mireni. Vieţile Sfinţilor, remarcă Sfântul Nicodim, *ne oferă minunate pilde de urmat şi ne dăruiesc învăţături sănătoase, care ne conduc pe calea mântuirii.*

Puterea *sfintelor icoane* de a ne stârni foamea după sfinţenie şi de a ne îndrepta vieţile spre sfinţirea noastră a fost afirmată de aceştia, precum şi de alţi sfinţi moderni. Sfântul Nicodim a făcut afirmaţii convingătoare în lucrările sale, precum *Pidalionul*. Iar Sfântul Nectarie, în al său *Studiu cu privire la sfintele icoane*, pune accentul pe această putere a icoanelor.

Sfântul Serafim de Sarov ne-a dovedit-o stând în picioare dinaintea unei icoane a Preasfintei Născătoare de Dumnezeu în timpul rugăciunilor făcute de el în chilia sa.

Slujbele întru cinstirea sfinților – acatistele, cum se numesc ele – conduc spre acelaşi scop. Sfântul Nicodim a compus sau a pregătit spre tipărire numeroase acatiste. La fel a procedat şi Sfântul Nichifor al Chiosului, care a fost un contemporan mai tânăr al Sfântul Nicodim. Sfântul Nichifor a adunat numeroase vieți de sfinți, vechi şi noi, unele scrise de el şi pe care le-a tipărit într-o carte voluminoasă, căreia i-a dat titlul de *Noul Limonariu* (*Noua pajişte duhovnicească*).

Poezia sacră, sub forma acatistelor, atunci când acestea sunt bine cântate în biserici, are un efect înălțător deosebit de puternic. Ea stârneşte în credincioşi foamea după sfințenie prin a înfățişarea frumuseții sfințeniei din viața şi caracterul sfinților a căror pomenire se săvârşeşte.

Acatistele fac parte din categoria poeziei liturgice: ele sunt alcătuite spre a fi cântate în biserică. Mai există şi un alt tip de poezie sfântă, alcătuit spre a fi citit sau recitat în rugăciunile particulare. Ambele tipuri de poezie sfântă sunt calculate pentru a ne întări dorirea noastră pentru sfințenie şi pentru a atrage harul dumnezeiesc sfințitor, împlinitor.

Sfântul Nectarie a compus poezie din cel de-al doilea tip. Cea mai cunoscută colecție a sa poetică este intitulată „Triadikon sau ode şi imne închinate Dumnezeului Treimic”. Aceste ode şi imne sunt înfă-

ţişate drept rugăciuni către Dumnezeu, forme de laudă aduse Lui, moduri de a-l face pe cel ce le citeşte să ducă o viaţă după Dumnezeu, mijloace de sfinţire a fiinţei umane. Voi cita două strofe închinate Preasfintei Treimi care sunt deosebit de revelatoare pentru subiectul luat de noi în discuţie:

Cel ce porţi milostivirea, ai milă
De cei ce cu credinţă îşi caută scăparea la Tine.
Dăruieşte iertare greşelilor lor
Şi scapă-i de patimi şi de primejdii.
În negrăitul ocean al Bunătăţii Tale
Revarsă asupra mea splendoarea de lumină dătătoare
A strălucirii Tale dumnezeieşti, o, Vrednicule,
Soare duhovnicesc, cel de Lumină dătător.

Din analiza noastră cu privire la importanţa sfinţilor moderni ortodocşi reiese limpede faptul că în felurite chipuri ei contribuie la evocarea în noi, cei de azi, a foamei după sfinţenie şi la învăţăţarea chipurilor şi mijloacelor de a satisface această foame de a ne sfinţi.

Capitolul 2

Lupta pentru sfințenie[15*]

Această discuție se va concentra asupra *feluritelor mijloace* care, după învățăturile creştin ortodoxe, urmează a fi folosite în strădania omului de *a se sfinți.* Înainte de a începe discuția asupra unor astfel de mijloace, este cazul să răspundem la două întrebări. Cea dintâi întrebare este aceasta: *De ce trebuie să luptăm pentru a ne sfinți?* Iar cea de-a doua este aceasta: *Ce este sfințenia* pe care noi luptăm să o dobândim? Sau pentru a ne exprima altfel: *Ce ne sfințeşte ființa?*

Răspunsul la cea dintâi întrebare poate fi aflat în Sfânta Scriptură şi este nuanțat în scrierile Sfinților Părinți ai Bisericii. În Vechiul Testament, Dumnezeu îi spune Proorocului Moise şi fratelui său Aaron: „Sfințiți-vă şi veți fi sfinți, că Eu, Domnul Dumnezeul vostru, sfânt sunt". Această afirmație apare în Cartea Leviticului (11, 44). Moise şi Aaron sunt rugați să o transmită poporului lor. Dumnezeu repetă această afirmație de două ori în Levitic. În capitolul 19 citim: „Grăit-a Domnul cu Moise şi a zis: «Vorbeşte la toată obştea fiilor lui Israel şi le zi: Fiți sfinți, că Eu, Domnul Dumnezeul vostru, sunt sfânt»" (19, 1-2). Iar în capitolul următor al Leviticului există următoarea afirmație: „Sfințiți-vă pe voi înşivă şi veți fi sfinți, că Eu, Domnul Dumnezeul vostru, sunt sfânt. Păziți

---

[15] Cuvânt ținut pe data de 9 iulie în Catedrala ortodoxă „Hristos Mântuitorul" (Miami).

legile Mele şi le pliniţi, că Eu sunt Domnul, Cel ce vă sfinţeşte" (20, 7-8).

În aceste texte, Dumnezeu le spune celor de pe vremea Vechiului Testament *să se sfinţească,* cu alte cuvinte, *să devină sfinţi.*

Semnificaţia acestor texte nu trebuie socotită a fi valabilă doar pentru cei din vremea Vechiului Testament. Ele sunt valabile *pentru toţi oamenii din toate locurile şi din toate timpurile.* Dumnezeu spune că El Însuşi este sfânt şi vrea ca noi toţi să devenim sfinţi. Astfel, răspunsul la întrebarea *de ce* trebuie să luptăm spre a deveni sfinţi ne este dat în Vechiul Testament de către Dumnezeu Însuşi: *este rostul omului dorit de Dumnezeu Însuşi.* Acest rost *este cel mai înalt cu putinţă.* Deşi atât de înalt, este un ţel ce poate fi atins. Căci Dumnezeu, fiind *atotbun* şi *atotînţelept* nu ne-ar fi poruncit ceva imposibil de realizat.

Atunci când ne îndreptăm spre Noul Testament aflăm acelaşi răspuns, îmbrăcat sub diferiţi termeni şi dăruiţi de Dumnezeu-Omul, Iisus Hristos. În Predica de pe Munte, Hristos spune: „Fiţi, dar, voi desăvârşiţi, precum Tatăl vostru Cel ceresc desăvârşit este!" Termenul „desăvârşit" (*teleios*) este folosit aici în locul cuvântului „sfânt" (*hagios*). În Vechiul Testament, în textul pe care l-am citat Dumnezeu Se numeşte pe Sine „sfânt"; în Noul Testament, Dumnezeu Tatăl este numit de către Hristos „desăvârşit". Iar El le cere şi ucenicilor Săi să lupte pentru a deveni „desăvârşiţi" aşa precum Dumnezeu Tatăl este „desăvârşit".

Întocmai precum textul din Vechiul Testament „sfinţiţi-vă" şi cuvintele Domnului către ucenicii Săi

„Fiți voi, dar, desăvârşiți”, trebuie luate ca fiind valabile pentru *toți oamenii* şi pentru *toate timpurile.* Iar termenii „sfânt” şi „desăvârşit” trebuie luate drept „sinonime”. Acesta este un punct pe care-l voi discuta pe larg în răspunsul meu la cea de-a doua întrebare, la care ne vom referi acum.

Întrebarea este: *Ce este sfințenia* pe care noi ar trebui să luptăm a o dobândi? Ea poate fi pusă în chip diferit: *Ce înseamnă a ne face ființa noastră desăvârşită sau sfântă?* Înainte de a încerca să răspundem la această întrebare, este necesar să subliniez faptul că *Dumnezeu este sfânt şi a fost întotdeauna sfânt,* în vreme ce ființele umane *trebuie să devină sfinte.* Cum? Prin *lupta noastră şi harul dumnezeiesc.* Acest lucru apare în textele deja citate ale cărții Leviticului şi în Predica de pe Munte. În Levitic, Domnul spune despre Sine: „Eu sunt sfânt”; în timp ce oamenilor El le spune: “Sfințiți-vă şi veți fi sfinți”. Iar Hristos spune: „Fiți voi desăvârşiți aşa precum Tatăl vostru Cel ceresc desăvârşit este”. Aici, „a fi desăvârşit” înseamnă „a deveni desăvârşit”.

În ceea ce priveşte *natura sfințeniei,* noi trebuie să adunăm diferite texte din Sfânta Scriptură pentru a ne forma o idee cu privire la *ceea ce este ea.* Trebuie să demonstrăm faptul că termenii *sfințenie (*folosit în textele din Vechiul Testament citate de mine) şi cel de *desăvârşire* (folosit în Noul Testament) sunt cu adevărat folosiți drept termeni sinonimi, evocând aceeaşi realitate.

Identitatea înțelesului cuvintelor ne este sugerată de către următoarele. În aceeaşi Evanghelie în care

Domnul nostru îi îndeamnă pe ucenicii Săi să lupte pentru *a deveni desăvârşiţi,* El îl sfătuieşte pe un tânăr *ce să facă* spre a deveni desăvârşit, spunând: „Dacă voieşti să fii desăvârşit, du-te, vinde averea ta, dă-o săracilor şi vei avea comoară în cer; după aceea, vino şi urmează-Mi" (Mt. 19, 21).

Continuând cu Epistolele Sfântul Apostol Pavel, observăm faptul că, vorbind despre *ţelul final* al luptei noastre, uneori vorbeşte despre aceasta ca fiind *sfinţenia,* iar alteori ca fiind *desăvârşirea.* Cu alte cuvinte, Sfântul Pavel foloseşte aceste cuvinte pe rând, ca însemnând acelaşi lucru. Astfel, în Epistola sa către Romani, el spune: „Dar acum, izbăviţi fiind de păcat şi robi făcându-vă lui Dumnezeu, aveţi roada voastră spre sfinţire, iar sfârşitul, viaţa veşnică" (Rom. 6, 22). Tot astfel, în Epistola întâi către Tesaloniceni, el spune: „Căci voia lui Dumnezeu aceasta este: sfinţirea voastră (4, 3). Căci Dumnezeu nu ne-a chemat la necurăţie, ci la sfinţire" (4, 7). În alte Epistole, el foloseşte termenul *desăvârşire* în loc de sfinţenie. Astfel, el spune în Epistola către Efeseni: „El (Hristos) a dat pe unii apostoli, pe alţii prooroci, pe alţii evanghelişti, pe alţii păstori şi învăţători, spre desăvârşirea sfinţilor... până vom ajunge toţi la unitatea credinţei şi a cunoaşterii Fiului lui Dumnezeu, la statura bărbatului desăvârşit, la măsura vârstei deplinătăţii lui Hristos" (4, 11-13).

Tot astfel, în Epistola către Coloseni, Sfântul Pavel spune: „Pe El noi Îl vestim, sfătuind pe orice om şi învăţând pe orice om întru toată înţelepciunea, ca să

înfățişăm pe tot omul desăvârşit în Hristos Iisus" (1, 28; v. 4, 12).

Termenul *desăvârşire,* folosit ca fiind cel mai înalt, ultimul țel al luptei omului, apare şi în Epistola Sfântul Iacov Apostolul: „Iar răbdarea să-şi aibă lucrul ei desăvârşit, ca să fiți desăvârşiți şi întregi, nelipsiți fiind de nimic" (1, 4).

Există şi alte texte în Noul Testament care ar putea fi citate pentru a stabili identitatea înțelesului cuvintelor *sfințenie* şi *desăvârşire*, ca semnificând acelaşi țel ultim pe care Dumnezeu l-a poruncit ființelor omeneşti. Dar cele deja citate sunt de ajuns. Trebuie observat faptul că această identitate a sensului termenilor de „sfințenie" şi „desăvârşire" apare şi în Vechiul Testament.

Astfel, în vreme ce în *Levitic* îndemnul este ca noi să devenim sfinți, în Deuteronom el este acela ca noi să devenim *desăvârşiți.* În cap. 18 din Deuteronom citim: „Iar tu fii fără prihană înaintea Domnului Dumnezeului tău" (18, 13).

Astfel chemarea la sfințenie (*hagiotis*) este o chemare la desăvârşire (*teleiotis*). Dar în ce constă desăvârşirea omului? După Sfinții Părinți ai Bisericii Ortodoxe ea constă în atingerea: 1) curăției, 2) asemănării cu Dumnezeu şi 3) unirii cu El, denumită *theosis* (îndumnezeire).

Curăția constă în eliberarea de *patimi şi vicii*, în timp ce *asemănarea* constă în dobândirea tuturor *virtuților* sau *desăvârşirilor sufletului.*

Theosis înseamnă unirea cu Dumnezeu - cu *energiile* Sale, nu cu *esența* lui Dumnezeu. Este cu putință

ca omul să *participe la energiile* lui Dumnezeu, dar nu la *ființa* Sa. Ființa lui Dumnezeu (*ousia*) ne este cu totul inaccesibilă nouă. Ea nu poate fi cunoscută, contemplată şi nici nu putem participa la ea. Prin participarea şi experierea directă a energiilor lui Dumnezeu, omul poate căpăta cunoaşterea faptului *că El există* şi *ce înseamnă sfințenia Sa.*

Sfințenia lui Dumnezeu este mai ales experiată sau contemplată ca *lumină, slavă, frumusețe şi bucurie de negrăit.* Cei ce o experiază în acest mod se numesc *mistici.* Acestea sunt persoane foarte sporite în viața duhovnicească. Alții experiază sfințenia lui Dumnezeu ca pe un har nevăzut, care-i întăreşte în momente de ispită, în lupta lor de a ajunge la curăție şi de a creşte în virtuți.

Ne vom îndrepta acum către o întrebare şi un răspuns la care ne vom referi în restul analizei mele. Întrebarea este: „Cum ar trebui să luptăm spre a deveni sfinți? Care sunt faptele, practicile pe care ar trebui să le lucrăm spre a deveni sfinți? Mai întâi de toate, trebuie să săvârşim un *act de alegere,* liber, fără vreo constrângere venită din partea cuiva, *să ne asumăm calea* care ne duce la atingerea sfințeniei sau desăvârşirii duhovniceşti.

Acest act de alegere trebuie să fie urmat de o *fermă hotărâre de a merge pe calea aceea.* Apoi, trebuie cercetate viețile sfinților şi *folosite acestea drept modele*. Sfântul Vasile cel Mare spune următoarele despre astfel de cercetări: „Întocmai precum pictorii care lucrează folosind modele, şi privindu-le permanent trăsăturile, se străduiesc să transfere expresia originalului

în propria lor lucrare de artă, tot aşa cel ce doreşte să devină desăvârşit în toate virtuțile trebuie să privească cu atenție la viețile sfinților ca la nişte statui, ca să spunem astfel, care se mişcă şi lucrează, şi să-şi asume măreția lor prin imitare".

Tratatul *Cu privire la desăvârşire* al Sfântului Grigorie de Nyssa, care a fost unul dintre frații Sfântului Vasile, va fi de mare folos pentru nevoitorii în viața duhovnicească. Sfântul Grigorie foloseşte ideea fratelui său de a avea o pildă, un *prototip* (*prototypon*), şi o dezvoltă[16].

Din lecturarea multor vieți de sfinți scrise de către cucernicii scriitori ortodocşi, al căror țel nu este acela de a distra sau doar de a oferi informații, ci acela de *a zidi* duhovniceşte, poți învăța multe despre *calea către sfințenie.* Fiecare cititor ortodox poate să-şi afle sfântul său preferat printre sfinții noştri. Dar noi trebuie să evităm selecția. Noi trebuie să învățăm câte ceva de o adevărată valoare pentru noi din viața şi învățăturile fiecărui sfânt pe care îl cercetăm. „Viața Sfântul Antonie", scrisă de Sfântul Atanasie, este foarte instructivă în acest sens. El spune că Sfântul Antonie cel Mare a cercetat *numeroşi* oameni duhovniceşti şi a învățat ceva important de la *fiecare* dintre ei> „El a învățat pe deplin acolo unde fiecare îl întrecea în râvnă şi disciplină. El a observat răbdarea unuia, rugăciunea neîncetată a altuia. A luat cunoştință de nemânierea unuia, de bunătatea plină de iubire a altuia, iar de la altul postul şi dormitul pe pământ. El a observat

[16] *Op. cit.,* 235 Mss.

cu atenția umilința unuia și stăpânirea de sine a altuia. A observat cuvioșia față de Hristos și dragostea reciprocă care îi însuflețea pe toți. Astfel împlinit, Sfântul Antonie s-a reîntors la locul său de nevoință duhovnicească, și de atunci s-a luptat *să unească* întru sine virtuțile fiecăruia, fiind dornic să dobândească virtuțile tuturor".

La începutul acestui citat, Sfântul Atanasie pomenește de râvna sau zelul Sfântului Antonie. Ni se spune că El a învățat pe deplin acolo unde fiecare îl întrecea în râvnă. Acestea l-au făcut să-și intensifice propria sa râvnă în felurite nevoințe de înfrânare sau *asceză*. Acesta este un punct important. *Căci fără râvnă nu poți face un progres semnificativ.* Importanța râvnei în viața duhovnicească a fost subliniată de către Sfântul Apostol Pavel. Astfel, în cea dintâi Epistolă a sa către Corinteni, el spune: „Râvniți însă la darurile cele mai bune"[17].

Lipsa râvnei sau a zelului înseamnă lipsă de dragoste față de Dumnezeu, întrucât calea se îndreaptă spre atingerea *asemănării cu Dumnezeu și unirea cu El.* O astfel de lipsă înseamnă a ignora cea dintâi și cea mai mare poruncă a lui Dumnezeu, care sună așa: „Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău" (Mt. 22, 37; Mc. 12, 30; Lc. 10, 27).

Lui Dumnezeu trebuie să-I dăruim locul *cel dintâi* în viața noastră. „A-I acorda locul al doilea înseamnă

---

[17] I Cor. 12, 31; v. I Cor. 14, 1 și Gal. 4, 18.

a nu-I acorda niciun loc, defel", aşa cum remarca marele poet rus Puşkin (sec. al XIX-lea).

Râvna noastră trebuie să înceapă în momentul liberei noastre alegeri şi a fermei hotărâri de a intra pe calea care duce spre sfințenie şi continuă fără întrerupere până în momentul plecării noastre de pe pământ. Această alegere şi hotărâre este numită de Sfântul Ioan Scărarul „renunțarea teribilă la calea deşartă a vieții". El o aşează *ca prima treaptă* din cele 30 de trepte ale *Scării dumnezeiescului urcuş*.

Trebuie subliniat că este de o importanță decisivă pentru a avea succes pe calea sfințeniei, pe lângă libera noastră alegere, hotărârea fermă şi râvna duhovnicească, *ajutorul dumnezeiesc.* Domnul nostru Iisus Hristos a spus: „Fără Mine nu puteți face nimic" (In. 15, 5). El a mai spus: „Cereți şi vi se va da" (Mt. 7, 7) şi „Cel ce rămâne în Mine şi Eu în El, acela aduce roadă multă, că fără Mine nu puteți face nimic" (In 15, 5).

În *Jurnalul unui scriitor*, Dostoievski numeşte lupta pentru progresul duhovnicesc „lucrul cu sine însuşi". El explică faptul că aceasta constă într-o disciplină de sine neîntreruptă, fără de odihnă şi autoimpusă. Totuşi, observă el, este necesar ca noi să ne modelăm, devenind adevărate ființe umane[18]. Acest text subliniază punctele deja pomenite de mine.

Ceea ce Dostoievski numeşte „autodisciplină", Părinții Bisericii numesc *asceză.* Acest cuvânt înseamnă *exercițiu, practică, pregătire.* Substantivul „asceză" nu apare în Noul Testament, însă forma verbală a

---

[18] *Jurnalul unui scriitor*, Londra, 1949, pp. 604-605.

termenului este folosită de către Sfântul Pavel în *Faptele Apostolilor.* În cap. 14, el spune: „Şi întru aceasta mă străduiesc şi eu, ca să am totdeauna înaintea lui Dumnezeu şi a oamenilor un cuget neîntinat” (24, 16).

Un verb echivalent apare în Evanghelia după Luca şi Epistolele Sfântul Apostol Pavel: *agonizomai,* care înseamnă *lupt, mă nevoiesc, mă străduiesc.* În Evanghelie, Hristos, vorbind despre Împărăția lui Dumnezeu, le spune oamenilor: „Siliți-vă să intrați prin poarta cea strâmtă” (13, 24). Acelaşi cuvânt apare în Epistolele Sfântul Apostol Pavel. În cea dintâi Epistolă către Corinteni, comparându-l pe nevoitorul duhovnicesc cu un atlet care se pregăteşte pentru o luptă, nădăjduind să câştige premiul, Sfântul Pavel spune: „Şi oricine se luptă se înfrânează de la toate. Şi aceia, ca să ia o cunună stricăcioasă, iar noi nestricăcioasă” (9, 25). În Epistola sa către Coloseni el spune: „Spre aceasta mă şi ostenesc şi mă lupt, potrivit lucrării Lui, care se săvârşeşte în mine cu putere” (1, 29; v. 4, 12). În cea dintâi Epistolă către Timotei a sa el îşi îndeamnă ucenicul cu aceste cuvinte: „Luptă-te lupta cea bună a credinței, cucereşte viața veşnică la care ai fost chemat” (6, 12). Iar în cea de-a doua Epistolă către Timotei, el spune: „Lupta cea bună m-am luptat, călătoria am săvârşit, credința am păzit” (4, 7).

Sfântul Apostol Pavel foloseşte şi substantivul „luptă” *(agon)* de câteva ori în Epistola sa, vorbind despre ceea ce Părinții Bisericii au denumit mai apoi a fi *asceza.* El nu explică natura „luptei”, decât parțial şi întâmplător, într-unul dintre textele pe care le-am

citat, acolo unde el vorbeşte despre „stăpânire de sine” (*engoateia*) întru toate. O idee mai clară despre ceea ce vrea el să spună prin „luptă” sau „nevoință” o putem avea citind *toate* epistolele sale. Acolo se fac referiri ici-colo la *post, trezvie, rugăciune neîncetată, curăție, răbdare întru toate* şi *stăpânirea limbii.*

Capitolul 6 din Epistola sa către Coloseni aduce o lumină deosebită asupra acestui subiect.

Am atras atenția asupra faptului că Hristos foloseşte cuvântul „a lupta” în îndemnul Său: „Luptați să intrați în Împărăția lui Dumnezeu pe poarta cea strâmtă”. Ceea ce vrea să spună El este limpede din propria Sa pildă şi din ale Sale învățături: post, rugăciune, trezvie, îndelungă răbdare, dragostea de Dumnezeu şi de aproapele. Hristos a postit timp de 40 de zile şi de nopți, dăruindu-ne astfel o pildă cu privire la importanța postului. El i-a învățat pe oameni şi cum să se poarte atunci când postesc. S-a rugat pe Muntele Măslinilor şi aşa ne-a oferit o lecție cu privire la importanța rugăciunii; iar adesea vorbea despre trebuința rugăciunii şi ne-a dăruit o rugăciune model spre a fi rostită, numită „Rugăciunea Domnească” (Mt. 6, 9-13). Toate aceste lucruri şi altele au fost săvârşite de Mântuitorul spre a învăța neamul omenesc cum să lupte pentru sfințenie.

Urmând cu credincioşie învățăturile ce ne-au fost dăruite prin cuvânt şi pilde de către Domnul nostru Iisus Hristos şi Apostolii Săi, dar, mai ales, de către Sfântul Apostol Pavel, Sfinții Părinți ai Bisericii au trăit aceste învățături şi au ajuns astfel la o stare de iluminare a minții. Roade prețioase ale acestor

învățători ne-au fost lăsate prin scrierile alcătuite de ei. Acestea, dimpreună cu Sfintele Scripturi, constituie un atotcuprinzător corpus al învățăturilor creştine. Căpătăm acces la aceste învățături prin lecturarea Scripturilor dar, mai ales, a Noului Testament, Viețile Sfinților şi scrierilor patristice, şi mai ales a unor lucrări precum *Scara dumnezeiescului urcuş*, de Sfântul Ioan Scărarul, *Everghetinosul* şi *Filocalia*.

Citirea permanentă a Sfintei Scripturi şi a unor lucrări precum cele mai sus pomenite ne eliberează din ce în ce mai mult de cel dintâi şi cel mai mare vrăjmaş în viața duhovnicească, şi anume de *necunoaşterea credinței.* Astfel de lecturi ne vor elibera şi de cel de-al doilea mare vrăjmaş: *uitarea* învățăturilor de credință, precum şi de cel de-al treilea: *lipsa de râvnă.*

Aceste învățături constituie *înțelepciunea creştină* – înțelepciunea care aparține vieții duhovniceşti. Asimilarea de către noi a acestei înțelepciuni constituie virtutea creştină a *înțelepciunii,* care reprezintă izvorul celorlalte virtuți, cuprinzând *nădejdea* şi *dragostea.* Fără credință creştină sau înțelepciune creştină nu există nici nădejde şi nici dragoste creştină.

În ceea ce priveşte folosirea de către mine, aici, a cuvântului „înțelepciune", trebuie observat faptul că atunci când se citeşte în Biserică din Sfintele Scripturi, preotul rosteşte cu glas mare: „Înțelepciune". Astfel, la Dumnezeiasca Liturghie, înainte de citirea Apostolului şi, apoi, înainte de citirea pericopei evanghelice, preotul rosteşte dinaintea credincioşilor: „Înțelepciune" (*sophia*).

Tot astfel procedează şi înaintea citirii textelor din Vechiul Testament. Valoarea citirii Scripturilor este subliniată atât de Domnul nostru Iisus Hristos, cât şi de Sfântul Apostol Pavel. Hristos spune: „Cercetați Scripturile că ştiți că în ele aveți viață veşnică. Şi acelea sunt care mărturisesc despre Mine" (Ioan 5, 39). Iar Sfântul Pavel spune: „Toată Scriptura este insuflată de Dumnezeu şi de folos spre învățătură, spre mustrare, spre îndreptare, spre înțelepțirea cea întru dreptate: astfel ca omul lui Dumnezeu să fie desăvârşit, bine pregătit pentru orice lucru bun" (II Timotei 3, 16-17).

Sfântul Isaac Sirul face o remarcă asemănătoare în Cuvântările sale ascetice. El spune: „Cercetarea permanentă a Sfintelor Scripturi este lumina sufletului. Ea aduce sufletului lucruri de folos – cele referitoare la eliberarea simțurilor de patimi, dragostea față de Dumnezeu şi curăția în rugăciune"[19]. În acelaşi duh, un alt mare sfânt sirian, Efrem Sirul, remarcă: „Cercetarea Cuvintelor lui Dumnezeu hrăneşte sufletul şi alungă diavolii"[20].

Marele mistic, Sfântul Simeon Noul Teolog (sec. al XI-lea), ne spune: „Acele lucruri pe care le citim în scrierile sfinților luminează mintea, sfințesc sufletul şi prin el se sfințeşte trupul, făcându-l mai sănătos şi mai puternic"[21].

---

[19] *Cuvântări ascetice descoperite,* editate de N. Theotokis, Atena, 1895, ed. I, Leipzig, 1770, Cuvântul 33, p. 41.

[20] *Cuvântările ascetice ale lui Efrem Sirul,* traduse din limba greacă veche de M.D. Sakkorraphos, Atena, 1935, p. 14.

Vorbind mai pe larg, urmând Sfânta Tradiție a Bisericii Ortodoxe, putem spune că oricine citeşte cărțile Proorocilor, Apostolilor, Evangheliştilor, Viețile Sfinților, precum şi cuvântările şi zicerile Sfinților Părinți, şi o face cu atenție, meditație şi cu rugăciune, pentru a cunoaşte voia lui Dumnezeu, o astfel de persoană atrage harul lui Dumnezeu asupra sa, iar acel har îl întăreşte să pună în practică ceea ce a învățat din astfel de lecturi.

Psalmodierea sau *cântarea,* care este o combinație între *citire şi rugăciune cântată,* este o altă practică folosită de către nevoitor. Această practică o aflăm din Sfânta Scriptură şi de la marii Părinți ai Bisericii. În Evangheliii citim că după Cina cea de Taină, Hristos şi ucenicii Săi au cântat laude şi au ieşit la Muntele Măslinilor (Mt. 26, 30; Marcu 14, 26). Sfântul Pavel, scriind efesenilor, le spune: „Vorbiți între voi în psalmi şi în laude şi în cântări duhovniceşti, lăudând şi cântând Domnului în inimile voastre, mulțumind totdeauna pentru toate întru numele Domnului nostru Iisus Hristos, lui Dumnezeu (şi) Tatăl" (Efes. 5, 19-20). Şi iarăşi, scriindu-le colosenilor, el le spune să-I mulțumească lui Dumnezeu „în psalmi, în laude şi în cântări duhovniceşti" (Col. 3, 16). Şi iarăşi, în Faptele Sfinților Apostoli, el şi ceilalți apostoli s-au rugat şi au cântat imne lui Dumnezeu, aflându-se în temniță (16, 25).

În scrierile Părinților Bisericii, mai ales în cele adunate în *Filocalia*, psalmodierea este adesea pomenită ca făcând parte din asceză. Valoarea ei este pe

---

[21] *Lucrările existente ale Sf. Simeon Noul Teolog,* Syros, 1885, p. 415.

drept cuvânt subliniată. Sfântul Ioan Hrisostom spune: „Nimic nu înalță sufletul atât de mult, dăruindu-i aripi şi eliberându-l de grijile lumeşti, atât de mult precum cântările dumnezeieşti. Aceasta îi conferă atât plăcere, cât şi folos”[22]. Alți Părinți, precum Sfântul Ioan Scărarul, subliniază valoarea psalmodierii în curățirea sufletului de patimile sale, precum *mânia, deznădejdea şi întristarea,* care au o influență rea atât asupra sufletului, cât şi a trupului.

Aceste trei patimi nu sunt singurele de care nevoitorul pentru dobândirea sfințeniei trebuie să se elibereze. Sfântul Ioan Casian Romanul numeşte opt patimi de căpetenie: 1) lăcomia pântecelui, 2) pofta trupească, 3) zgârcenia, 4) mânia, 5) întristarea, 6) deznădejdea, 7) slava deşartă şi 8) mânia. El le închină un întreg tratat acestora, explicând natura fiecăreia şi felul în care să ne despătimim de ele. Textul apare în volumul I din *Filocalia*. Şi Sfântul Ioan Sinaitul le tratează pe larg în *Scara dumnezeiescului urcuş*. El le explică natura şi descoperă mijloacele prin care să le con-tracarăm şi să le dezrădăcinăm.

Mijloacele subliniate în Sfintele Scripturi şi în scrierile Sfinților Părinți sunt *înfrânarea atotcuprinzătoare, postul, atenția sau trezvia şi rugăciunea.* Prin înfrânare de hrană şi băutură – evitarea exceselor – şi ținerea posturilor rânduite de către Biserică, lăcomia pântecelui şi desfrânarea sunt efectiv biruite. Sfântul Ioan Scărarul remarcă: „Săturarea cu hrană este

[22] *Patrologia Graeca,* vol. 55, 156-157A.

maica desfrânării, dar înfrânarea stomacului este izvorul curăției"[23].

În ceea ce privește *postul,* Meletie Pigas (sec. al XVI-lea), Patriarhul Alexandriei, spune aceasta în cartea sa, *Izvorul aurului*: „Mintea (*nous*) se îndumnezeiește prin post, dar și trupul se înduhovnicește prin post… Pe cât este cu putință, mintea se îndumnezeiește și se unește cu Dumnezeu. Postul și rugăciunea sunt arme dumnezeiești. Ele slăbesc patimile, îl biruie pe vrăjmaș (satana) și ne conduc spre Împărăția Cerurilor"[24].

Postul este rânduit de către Biserică miercurea și vinerea, în timpul Sfântului și Marelui Post, în primele două săptămâni ale lui August, postul Crăciunului și al Sfinților Apostoli, precum și în anumite alte zile.

El constă în următoarele: 1) *Reducerea* cantității de hrană ingerate; 2) *înfrânarea* de la hrana de origine animală, și anume de la carne, pește, ouă, lapte, brânză, unt și alte produse lactate, precum și de la „felurile de mâncare gătite cu fast", menite simțurilor, dar și de la băuturile alcoolice.

Un astfel de post trebuie însoțit, după învățăturile Bisericii, de către *postul minții.* Acesta constă în evitarea discuțiilor inutile, defăimării și urii, tăierea altor patimi, precum și evitarea cugetelor rele și nefolositoare. „Patimile" sunt cugete rele, necurate, încărcate de emoții. Dacă ele nu sunt alungate și,

---

[23] *Scara,* Atena, 1979, treapta 14: 3; *Scara dumnezeiescului urcuș,*Boston, 1991, Treapta 14: 5.

[24] *Hesopaghe*, ed. Cr. Valetas, Atena, 1958.

treptat, înlăturate deopotrivă din viața noastră, acestea devin vicii, trăsături de caracter stabile, o a doua natură. „Patimile” sunt forme incipiente de boli ale sufletului, în vreme ce viciile sunt forme avansate ale bolilor sufletului. Este mult mai greu să scapi de vicii decât de patimi. E nevoie de o mare luptă, însoțită de rugăciuni făcute din inimă.

Cei ce nu scapă de patimi şi vicii rămân bolnavi sufleteşte până la sfârşitul vieții lor. Aşa se lipsesc aceştia de Împărăția lui Dumnezeu. Referindu-se la aceştia, Sfântul Pavel spune că „nici desfrânații, nici închinătorii la idoli, nici adulterii, nici malahienii, nici sodomiții, nici furii, nici lacomii, nici bețivii, nici batjocoritorii, nici răpitorii nu vor moşteni Împărăția lui Dumnezeu” (I Cor. 6, 9).

Un mijloc extrem de important de prevenire a patimilor şi viciilor îl reprezintă *paza celor cinci simțuri, a imaginației, a minții şi a inimii*. Acesta este un subiect vast. Sfântul Nicodim Aghioritul (1749-1809) i-a închinat o carte întreagă, intitulată *Carte de povățuire*[25]. Tipărită mai întâi la Viena, în 1801, o traducere în limba engleză a acestei lucrări importante şi de folos a fost tipărită la New York, în 1989, cu titlul *Carte de povățuire duhovnicească*.

Subiectul nu era atât de greu de tratat pe vremea Sfântul Nicodim aşa cum este el astăzi. „Mass-media” nu exista atunci: radioul, televiziunea, ziarele, revistele, casetele audio şi video. Oamenii din ziua de azi sunt permanent bombardați din toate direcțiile de

---

[25] *Symboleutikon Encheiridion.*

imagini şi sunete care pângăresc sufletul. Puţini oameni sunt conştienţi de importanţa vitală de a-şi păzi văzul şi auzul de asaltul permanent de zi şi noapte. Intrând prin ochii şi urechile noastre, el produce tot felul de patimi şi, prin urmare, vicii şi acţiuni rele în consecinţă. Căci noi devenim asemenea cu ceea ce contemplăm în mod obişnuit[26].

În Epistola către Filipeni, Sfântul Pavel Apostolul face o afirmaţie care însumează lucrurile pe care noi trebuie să le *îngăduim* în văzul şi auzul nostru, şi deci, în suflet: „câte sunt adevărate, câte sunt de cinste, câte sunt drepte, câte sunt curate, câte sunt vrednice de iubit, câte sunt bune, orice virtute şi orice laudă, la acestea să vă fie gândul" (4, 8).

Astfel de lucruri ne sunt arareori oferite de către mass-media văzului şi auzului nostru. Patima numită lăcomia pântecelui, care implică simţul gustului, este hrănită la maximum de aceste mijloace de comunicare în masă, prin prezentarea de imagini şi reclame a feluritelor mâncăruri şi băuturi gustoase, de obicei nesănătoase. Simţul mirosului este vătămat şi sănătatea este subminată de practicarea fumatului, încurajată prin reclame ţipătoare. Această patimă nu are loc în viaţa celui ce se nevoieşte pe calea sfinţeniei. Căci din pricina distrugerii sănătăţii, progresul duhovnicesc este mic. Ne putem aminti aici de afirmaţia Sfântului Pavel: „Nu ştiţi, oare, că voi sunteţi templu al lui Dumnezeu şi că Duhul lui Dumnezeu locuieşte în voi? De va strica cineva templul lui Dumnezeu, îl

---

[26] Vezi cartea mea, *Artele plastice ca terapie,* Belmont, MA, 1998, pp. 47-49.

va strica Dumnezeu pe el, pentru că sfânt este templul lui Dumnezeu, care sunteți voi" (I Cor. 3, 16-17)[27].

Calea către sfințenie este, desigur, una *holistică,* implicând omul în întregime, sufletul şi trupul. Aceasta duce la curățirea amândurora.

Cea dintâi mare treaptă de atins pe această cale este eliberarea de patimi şi de viciile ce rezultă din aces-tea. Ea se numeşte „nepătimire" şi „curăție". Noțiu-nile de *curăție lăuntrică* şi *neprihănire lăuntrică* apar adesea în Noul Testament. În Predica de pe Munte, Hristos spune: „Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu" (Mt. 5, 8). În cap. 23 al Evangheliei după Matei, adresându-se cărturarilor şi fariseilor, Hristos îi critică pentru faptul că se ocupă de curăția exterioară şi nu ajung la cea lăuntrică: „Voi curățiți – spune El, – partea din afară a paharului şi a blidului, iar înăuntru sunt pline de răpire şi de lăcomie" (23, 25). Şi apoi îi povățuieşte: „Curăță întâi partea dinăuntru a paharului şi a blidului, ca să fie curată şi cea din afară" (23, 26; Lc. 11, 39-40). Sfântul Pavel subliniază şi nevoia de a ne curăți pe noi înşine de toate emoțiile şi dorințele care ne pângăresc. El spune: „Să ne curățim pe noi de toată întinarea trupului şi a duhului, desăvârşind sfințenia în frica lui Dumnezeu" (II Cor. 7, 1).

Ce este „întinarea" de care trebuie să ne curățim, şi aşa „să desăvârşim sfințenia" din noi? Hristos dă răspunsul. El dă drept pilde de lucruri care ne pân-

---

[27] Pentru o analiză completă a efectelor rele ale fumatului asupra trupului şi sufletului, vezi monografia mea, *Fumatul şi creştinul ortodox,* C.T.O.S., Etna, California, 1992.

găresc „gândurile rele, ucideri, adultere, desfrânări, furtişaguri, mărturii mincinoase, hule” (Mt. 15, 19). Cu alte cuvinte, stări pe care Sfinţii Bisericii le numesc patimi şi vicii.

Din textul deja citat din Predica de pe Munte este limpede faptul că nepătimirea sau curăţirea de patimi şi vicii îl leagă pe om de Dumnezeu, izvorul sfinţeniei: „Fericiţi cei curaţi cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu” (Mt. 5, 8).

O altă parte integrantă a sfinţeniei este *prezenţa virtuţilor* la o persoană. Virtuţile sunt capacităţi deosebite, trăsături frumoase de caracter, manifestate prin practici frumoase. Dobândirea virtuţilor, care coexistă cu curăţia, îl fac pe om să semene cu Dumnezeu. Acest lucru este exprimat limpede prin următoarele cuvinte din *Scara*: „Cerul are stelele care-l înfrumuseţează, iar nepătimirea are virtuţile drept podoabă”[28].

Cele mai însemnate virtuţi sunt *credinţa, nădejdea şi dragostea* şi cele patru „virtuţi generale”: *înţelepciunea, curajul, cumpătarea şi dreptatea.* Pe lângă acestea, adesea pomenite şi subliniate în Sfânta Scriptură şi în scrierile patristice sunt *smerenia, îndelunga-răbdare şi blândeţea.*

Practicile care conduc la dobândirea acestor virtuţi sunt numeroase. Unele sunt trupeşti, altele sunt duhovniceşti. Printre cele trupeşti se află postul, cititul, psalmodierea, metaniile, statul în picioare la rugăciune şi tăcerea sau evitarea grăirii în deşert.

---

[28] Cuvântul sau Treapta 29, par. 1, ed. în lb. engleză, Treapta 29, par. 2.

Printre practicile duhovniceşti sau mentale se află aten-ția lăuntrică sau trezvia, rugăciunea şi participarea regulată la viața sfințitoare a Bisericii.

Despre feluritele practici, Sfântul Serafim de Sarov (1759-1833) spune: „Fiecare lucrare bună – postul, privegherile, rugăciunile, milostenia şi toate faptele bune săvârşite din dragoste pentru Hristos – ne conferă Harul desăvârşitor al Duhului celui Sfânt al lui Dumnezeu. Dar rugăciunea ni-L conferă mai presus de toate, căci ea este pururea la îndemână şi ea este cu putință tuturor: bogaților şi săracilor, nobililor şi oamenilor simpli, celor puternici şi celor slabi, celor sănătoşi şi celor bolnavi, celor drepți şi celor păcătoşi… Mai presus de orice, ea, aduce cu sine Duhul lui Dumnezeu”[29].

Sfântul Nicodim Aghioritul subliniază valoarea imensă a rugăciunii minții pe calea spre sfințenie şi unirea cu Dumnezeu. Această rugăciune, cunoscută şi sub numele de „Rugăciunea lui Iisus”, constă în repetarea mentală, cu mintea introdusă în ceea ce Sfânta Scriptură şi Părinții Bisericii numesc „inimă”, a următoarelor cuvinte: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!”. În a sa *Carte de povățuire*, Sfântul Nicodim spune că această rugăciune este trudnică şi plină de efort, totuşi este şi foarte rodnică, fiind activitatea cea mai înaltă şi de frunte a minții. Pentru că ea uneşte mintea cu Dumnezeu, ea curăță mintea mai mult decât toate algebrele, fizicile, metafizicile şi toate celelalte ştiințe ale

---

[29] Citat din vol. 5 din *Sfinții ortodocşi moderni,* intitulată “Sf. Serafim de Sarov”, pp. 98-99.

învățăturilor mireneşti. Ea îl face pe om duhovnicesc şi om care-L contemplă pe Dumnezeu[30].

Sfântul Cosma Etolianul (1714-1779) a vorbit limpede şi cu tărie despre importanța participării regulate la slujbele Bisericii. Într-una din predicile sale, el spune următoarele: „Nu vă depărtați de Hristos şi de Biserică. Mergeți la biserică spre a asculta cu atenție Utrenia. Tot astfel, participați la Sfânta Liturghie… Oricine, frații mei, aude clopotele bisericii şi întârzie să ajungă la biserică, se va cufunda în păcat. Preotul este vestitorul Arcei. Biserica este Arca. Acelor frați care se roagă în biserică, li se vor ierta păcatele şi nu se vor cufunda în greşelile lor”[31].

În procesul de luptă pentru dobândirea biruinței asupra patimilor şi viciilor şi dobândirea virtuților, virtuțile cresc mereu şi ne fac să fim din ce în ce mai mult „după asemănarea lui Dumnezeu”.

Conform cu învățăturile ortodoxe, toți oamenii sunt „după chipul lui Dumnezeu”, fiindcă toți au un suflet care posedă facultatea rațiunii, cea a liberei alegeri şi a stăpânirii de sine, fiind nemuritor; dar după asemănarea lui Dumnezeu sunt doar acelea care au dobândit biruința asupra patimilor şi viciilor şi au dobândit toate virtuțile.

Atunci când o persoană a ajuns la starea de curăție şi de asemănare cu Dumnezeu „fiind încă în

---

[30] *Symbouleutikon Encheiridion,* ed. a 2-a, Atena, 1886, pp. 116-117.

[31] Citat din cartea mea, *Sfântul Cosma Etolianul,* ed. a 2-a, 1975, pp. 71-72. Vezi şi A. Lautikis, *Sf. Cosma Etolianul,* ed. a 3-a, Atena, 1960, pp. 281-282.

trup", aşa cum spune Sfântul Ioan Scărarul, acesta Îl are pe Dumnezeu sălăşluind într-însul, conducându-l în toate vorbele, faptele şi cugetele sale, şi, prin iluminare, el înțelege voia lui Dumnezeu ca pe un fel de voce lăuntrică şi ajunge deasupra oricărei învățături omeneşti. „Nu mai trăieşte el, ci Hristos viețuieşte într-însul", ca acela[32] care a luptat lupta cea bună, a terminat alergarea şi a păstrat credința"[33].

Deşi foarte înalt este acest nivel de sfințenie sau de desăvârşire duhovnicească, totuşi el nu reprezintă limita ultimă a desăvârşirii duhovniceşti a omului. Sfântul Ioan Scărarul vorbeşte despre „desăvârşirea neterminată a desăvârşirii"[34]. Iar Sfântul Simeon Noul Teolog spune cu privire la aceasta, următoarele: „Printr-o revelație limpede venită de Sus, sfinții ştiu că, de fapt, desăvârşirea lor este fără de sfârşit, progresul lor în slavă va fi veşnic, că într-înşii va exista o permanentă creştere în strălucirea divină şi că sfârşit la înaintea lor nu va fi niciodată"[35].

Afirmații asemănătoare apar în *Scara*, în tratatul *Cu privire la desăvârşire* al Sfântului Grigorie de Nyssa, în *Filocalia* şi în alte scrieri patristice. Astfel de texte sunt în concordanță cu afirmația făcută de Domnul nostru Iisus Hristos că celui ce are i se va da şi-i va prisosi"[36].

---

[32] Se face referire în Gal. 2, 20 şi II Tim. 4, 7.

[33] *Scara,* Atena, 1979, Treapta 29, p. 166, par. 15.

[34] *Ibid.,* p. 165, par. 3.

[35] *Lucrările existente ale Sf. Simeon Noul Teolog,* partea a II-a, p. 41.

[36] Mt. 13, 12; 25, 29; Mc. 4, 25; Lc. 8, 18; 19, 26.

Capitolul 3

Povețele Sfântul Nectarie către nevoitorii duhovnicești[37*]

În anul 1904, pe când era director la Seminarul Rizaris pentru pregătirea preoților atenieni, Sfântul Nectarie a ctitorit Mănăstirea de maici „Sfânta Treime" pe insula Eghina (lângă Pireu). Motivul i l-au oferit câteva femei cucernice, care veneau să se spovedească la dânsul și căutau povețele sale duhovnicești. Acestea și-au exprimat adesea dorința de a îmbrățișa viața monahală, așa încât el a construit mănăstirea de maici „Sfânta Treime" și le-a trimis pe femei acolo.

În 1908, el s-a retras din funcția de director al Seminarului Rizaris și s-a dus la mănăstirea de maici. Acolo a slujit ca preot, călăuză duhovnicească și duhovnic. În timpul celor 4 ani de interimat – 1904-1908 – sfântul obișnuia să le trimită, din când în când, scrisori de povățuire.

Binecunoscutul monah athonit, Teoclit Dionisiatul, ucenic al fericitului stareț Gavriil Dionisiatul a publicat, în 1979, 35 de astfel de scrisori în cartea sa *Sfântul Nectarie din Eghina*[38]. De curând, aceste scrisori au

---

[37*] Conferință care a fost ținută în mai, 1995, la seminarul teologic grec ortodox „Holy Cross" din Brookline, Mass., la un seminar cu privire la Sfântul Nectarie, condus de arhim. prof. Cleopa Strougyllis și la care au luat parte studenți din ultima clasă a seminarului.

[38] *Ho Hagios Nektarios Aeginos.*

fost publicate de el într-o carte separată, intitulată *35 de epistole pastorale*[39]. Aici aflăm numeroase poveţe duhovniceşti valoroase. Deşi acestea se adresează monahiilor, orice nevoitor duhovnicesc le va găsi de folos şi pentru sine.

Cea dintâi povaţă importantă care apare în această colecţie de epistole ţine de *practicarea iubirii creştine*. Sfântul Nectarie, în privinţa acestui subiect, spune că Dumnezeu l-a creat pe om „după chipul Său" spre a ne face părtaşi bunătăţii Lui. Subliniind semnificaţia propoziţiei „după chipul lui Dumnezeu", Sfântul Nectarie spune că aceasta înseamnă faptul că dragostea faţă de Dumnezeu şi de aproapele este *înnăscută* în inima noastră. Ea este cea dintâi lege a eticii creştine.

Dragostea noastră faţă de Dumnezeu, spune el, urmând învăţăturii lui Hristos, trebuie să fie din tot sufletul, din toată inima, cu toată tăria noastră şi cu toată mintea noastră; iar dragostea faţă de aproapele nostru trebuie să fie asemenea cu cea faţă de noi înşine.

Din această lege înnăscută a iubirii izvorăsc, după povaţa sfântului nostru, legile iubirii de frumos, de bine, de adevăr şi dreptate. Ca atare, continuă el, pentru ca o persoană să înainteze duhovniceşte şi să se facă părtaşă la bunătatea şi fericirea dumnezeiască, trebuie să respecte aceste legi ale iubirii.

Respectarea acestor legi, remarcă Sfântul Nectarie, se leagă direct de *conştiinţă.* Această importantă

---

[39] *35 Poimantikes Epistoles.*

facultate, ne îndeamnă să respectăm cu strictețe poruncile lui Dumnezeu. Dacă procedăm aşa sau nu o aflăm prin *cercetarea de sine*[40].

Din această pricină, el povățuieşte *practica cercetării de sine făcută zilnic.* Sfântul Nectarie spune: „Cercetează-ți inima şi descoperă-i starea ei morală. Te osândeşte ea pentru încălcarea legilor morale? Protestează ea fiindcă tu o înnăbuşi? Te ceartă ea pentru că ți-ai neglijat îndatoririle? Observi tu în inima ta vicii, greşeli, patimi sau cugete rele?".

În ceea ce priveşte *îndatoririle,* Sfântul Nectarie deosebeşte trei feluri de îndatoriri: 1) către Dumnezeu, 2) către aproapele şi 3) către noi înşine. Îndatoririle noastre către Dumnezeu sunt de a-I respecta poruncile, de a-I mulțumi şi de a-L slăvi. Îndatoririle noastre către aproapele sunt acelea de a-L iubi ca pe noi înşine, de a-l ierta când ne nedreptățeşte şi de a ne ruga pentru el. Îndatoririle față de noi sunt acelea de a ne îngriji de sănătatea sufletului şi a trupului.

În ceea ce priveşte *viciile,* el pune mai ales accentul pe nevoia de a lupta să dezrădăcinăm *mândria* din sufletul nostru. „Să lucrăm prin a ne cerceta inima dacă nu cumva zace într-însa mândria, precum un şarpe otrăvitor". Mândria, spune el, este un viciu care dă naştere la alte vicii. Ea otrăveşte şi amorțeşte orice virtute. Din această pricină trebuie văzut ca nu cumva acest şarpe otrăvitor să nu se afle în inima noastră.

---

[40] Despre o analiză pe larg asupra conştiinței, vezi cap. III al cărții mele, *Gândirea şi arta bizantină,* Belmont, MA, 1968, şi celelalte ediții, pp. 40-47.

Această cercetare de sine, continuă el, *trebuie făcută neîncetat, zi şi noapte.* Căci, precum un şarpe, mândria stă la pândă pretutindenea şi otrăveşte totul. Trebuie să o căutăm pe ea şi viciile ce răsar din ea. Trebuie să i ne *împotrivim* şi s-o *alungăm.* Dacă reuşim să ne eliberăm de mândrie şi să dobândim virtutea opusă ei, *smerenia,* şi s-o întronăm pe aceasta în inima noastră, „totul este al nostru". Motivul este acela că smerenia aduce cu sine toate celelalte virtuți. Smerenia a fost caracterizată drept „înălțătoare", deoarece împreună toate virtuțile, înalță sufletul „de la pământ la cer". Sfântul Nectarie îşi încheie povața cu privire la viciul mândriei şi virtutea smereniei spunând: *Iubiți* smerenia, luptați să o dobândiți şi puneți-o pe tronul inimii voastre.

Într-unele dintre scrisorile sale, sfântul analizează *egoismul.* El îl socoteşte drept o grozavă boală a sufletului şi pune accentul pe trebuința de a lupta împotriva lui şi de a-l dezrădăcina. Egoismul este, limpede, o fațetă a mândriei. El se manifestă prin *neascultare, auto-mulțumire, cârtire, slavă deşartă, ambiție* şi cele asemenea.

Dezrădăcinarea egoismului, spune el, este „cea dintâi treaptă a virtuții. Fără această biruință nu este cu putință vreun progres în bunătate". E necesară o luptă grozavă pentru aceasta, deoarece egoismul este precum hidra cu multe capete din mitologia greacă antică. Căci dacă tai un cap al acestui monstru, creşte un alt cap, sub o altă formă. Şi explică: deşi reuşim să ne retragem din lume şi să lipsim trupul de orice plăcere şi să-l silim să nu-şi facă voia, deodată vedem

egoismul apărând ca o boală a sufletului, cel mai adesea sub forma *neascultării, auto-mulțumirii, cârtirii* etc. În toate acestea stă ascunsă urâțenia egoismului. Cercetați fiecare dintre acestea şi îi veți vedea urâțenia. Mai rar, egoismul se manifestă ca o *cerință, necesitate, drept, dorință, deşertăciune, ambiții.*

Toate acestea sunt forme de egoism. Să se cerceteze fiecare pe sine, remarcă Sfântul Nectarie, şi să vadă dacă are multe dintre acestea. Dacă află că are, trebuie să se îngrijească să le dezrădăcineze, ca nu cumva să crească în patimi mai mari, făcând ca nevoința sa duhovnicească să fie neroditoare.

Vorbind despre „patimi", el deosebeşte două feluri ale acestora: „ale sufletului" şi „ale trupului". În scrierile Sfinților Bisericii, următoarele sunt adesea citate drept „patimi ale sufletului": mândria, slava deşartă, deznădejdea, întristarea, mânia şi lăcomia. „Patimi ale trupului" sunt lăcomia pântecelui şi desfrânarea. Aceleaşi nume sunt date viciilor care răsar din ele. „Patimile" sunt simțăminte, emoții sau impulsuri care se îndepărtează de la scopul pentru care Dumnezeu le-a dăruit omului. Atunci când *simțămintele* sunt în concordanță cu scopul dumnezeiesc, se spune despre ele că sunt „după fire". Când ele se îndepărtează de la scopul divin, când sunt deformate, ele sunt „împotriva firii". Aceasta este opinia ortodoxă tradițională, pe care o urmează Sfântul Nectarie. El spune că Dumnezeu a creat toate lucrurile „bune foarte" (Fac. 1, 31). El ne-a dăruit simțămintele cu un scop sau țel definit. Când ele lucrează în acord cu Dumnezeiasca Lege, conform cu rațiunea

existenței lor, acestea constituie *forța morală* şi nu tulbură pacea sufletului. Ele contribuie la lucrarea virtuților.

Totuşi, atunci când *simțămintele* nu lucrează după scopul pentru care ele ne-au fost dăruite de Dumnezeu, ci împotriva Lui, împotriva firii, pentru satisfacțiile noastre iraționale, ele iau un caracter păcătos şi tulbură pacea sufletului. Astfel de simțăminte sunt corect denumite „patimi".

Sfântul Nectarie dă povețe pentru a ne ocupa eficient de patimi. Mai presus de orice, trebuie să avem o atentă *trezvie lăuntrică.* Trebuie să observăm şi să vedem dacă vreo patimă este prezentă în inima noastră, în sufletul nostru. Dacă există, trebuie *să luptăm*, şi să ne *războim* cu ele, împotriva păcatului.

Sfântul nu dă pilde. Eu voi oferi câteva care să ne ajute să căpătăm o idee mai clară a deosebirii dintre simțămintele care sunt „după fire" şi „cele împotriva firii" şi care se numesc „patimi". Mânia este *după fire,* şi deci, bună atunci când o îndreptăm împotriva vreunui obicei rău de-al nostru, pentru a scăpa de el. Mânia este *împotriva* firii atunci când o îndreptăm împotriva semenilor noştri. Acelaşi lucru este valabil în cazul urii. De asemenea, întristarea poate fi, ori după Dumnezeu, ori după lume. „Întristarea după Dumnezeu lucrează pocăința", în vreme ce „întristarea după lume lucrează moartea", după cum spune Sfântul Apostol Pavel (II Cor. 7, 9-11). Sfântul Nectarie spune că întristarea, când este excesivă, este nerațională şi vine de la diavol.

În ceea ce priveşte rezultatul luptei noastre cu patimile, el spune: „Dacă în luptă ieşi biruitor, răscoala patimilor devine un motiv de nouă bucurie şi pace.

Pe de altă parte, dacă eşti înfrânt – fie ca aceasta să nu se întâmple – apare întristarea şi agitația. Totuşi, dacă te întorci la luptă şi persişti într-însa, pacea dinlăuntrul tău va reveni”. Mai departe, el povățuieşte: „Nu deznădăjduiți. Treptat, cu ajutorul lui Dumnezeu, patimile vor fi dezrădăcinate”.

Luptătorul cu patimile reuşeşte atunci când, pe lângă *trezvia lăuntrică* şi *luptă,* recurge la *rugăciune.* El îi aminteşte cititorului despre cuvântul Mântuitorului: „Privegheați şi vă rugați, ca să nu intrați în ispită” (Mt. 26, 41).

Fericitul Nectarie dă povețe legate şi de „cugete”. Atât patimile, cât şi viciile îşi au drept punct de pornire „cugetele”. Mai întâi ne vine în minte vreun cuget simplu, de natură rea. Atunci când un astfel de cuget este primit în minte el devine „pătimaş”, fiind încălzit de un simțământ de *consimțire.* Această analiză apare în *Scara* şi în *Filocalia*, lucrări care fuseseră cercetate de sfântul nostru.

Atunci când unei astfel de patimi i se îngăduie să se manifeste în mod repetat *deschis,* în fapte, ea devine *obicei,* o trăsătură fixată de caracter, şi se numeşte viciu. Viciile sunt foarte greu de dezrădăcinat.

„Cugetele” au diferite origini: Dumnezeu, simțurile, mai ales văzul şi auzul, sugestiile diavoleşti, etc. În ceea ce le priveşte pe acestea din urmă, Sfântul Nectarie povățuieşte: „Nu le lăsați să lâncezească în mintea voastră, nu consimțiți cu ele, ci alungați-le de îndată şi rugați-vă neîncetat”.

Această povață este urmată de un îndemn la *Spovedanie.* În scrisorile sale către maicile de la Eghina, îndemnul său este scurt, dar hotărât. Într-o carte publicată de el cu mult înainte să fi scris scrisorile şi care era la îndemâna maicilor, el a închinat 2 capitole unei analize a Spovedaniei. Titlul cărții este: *Cu privire la grija față de suflet*[41]. Într-însa, el spune, în debutul ei: „Spovedania este necesară deoarece: a) este o Poruncă a lui Dumnezeu şi b) ea aduce pacea între Dumnezeu şi om şi c) ea îl foloseşte pe om din punct de vedere moral şi duhovnicesc”[42].

În ceea ce priveşte cel de-al treilea punct, el remarcă: „Cel ce se spovedeşte înaintează duhovniceşte, mai întâi, deoarece, prin învățăturile duhovnicului, cunoaşterea sa este în mod treptat transmisă celui ce se spovedeşte, şi, în al doilea rând, deoarece mintea acestuia din urmă, fiind curățită de întunericul păcatului şi de înşelăciune, este luminată, primeşte minunile lui Dumnezeu şi înaintează”[43].

Văzută în această lumină, remarcă Sfântul Nectarie, Spovedania „este doctoria mântuitoare a societății, deoarece ea poate izbăvi numeroase suflete de la pierzanie, eliberându-le de înşelare, de imaginile nepotrivite şi de cugetele rele... Deci duhovnicul este medicul moral al societății. Numai el are puterea de a preveni toate relele care astăzi bântuie omenirea”[44].

---

[41] *Peri Epinuleias tes Psyches,* Atena, 1894.

[42] *Ibidem,* p. 90.

[43] *Ibidem,* p. 90.

[44] *Ibidem,* pp. 90-91.

Aş putea adăuga aici, incidental, faptul că eficiența Spovedaniei în vindecarea şi păstrarea sănătății minții a fost, de asemenea, subliniată de fericitul stareț Gavriil Dionisiatul (1886-1983). Astfel, el spune: „Noi ne îngrijim atent de trup şi neglijăm sufletul până la nesimțire. Dacă ne îmbolnăvim uşor sau dacă ne intră în cap ideea că ceva nu este în regulă cu trupul nostru, fugim la medici, la radiografii şi băi cu ape calde. Nu cruțăm nici eforturi, nici timp, nici bani până ce nu aflăm că suntem bine. Şi toate acestea pentru trupul nostru muritor. Dar pentru sufletul cel nemuritor, nu ne îngrijim deloc, nu căpătăm vreun diagnostic, nu facem vreo vizită la spitalul cel duhovnicesc… Spovedania conferă curăție sufletului, care este zilnic poluat de păcat, fie prin faptă, cuvânt sau cuget. Ea este curățirea sufletului care pregăteşte omul spre a primi marea Taină a Dumnezeieştii Împărtăşanii. Aceasta este hrană pentru suflet, Pâinea Vieții”[45].

Din ceea ce am spus despre vicii, patimi şi cugete, este limpede faptul că după Sfântul Nectarie, cei ce vor să înainteze în viața duhovnicească „trebuie”, după cuvântul său „să lupte cu ei înşişi”. Trebuie să lupte cu viciile şi patimile lor, mai ales cu mândria, şi cu cugetele lor rele şi nefolositoare. Această luptă este parte a ceea ce în sensurile sale ortodoxe se numeşte *asceză,* care constă din anumite practici mentale şi trupeşti.

---

[45] Citat din cartea mea, *Fericitul stareț Gavriil Dionisiatul,* vol. 13 din seria “Sfinți ortodocşi moderni”, Belmont, Mass., 1999, p. 151.

Practicile trupeşti sunt instrumente valoroase pentru a dobândi virtuţile sufletului. Sfântul Nectarie se referă la *post, priveghieri, metanii, lectura lucrărilor religioase şi psalmodiere.* El subliniază faptul că „practicile trupeşti" sunt mijloace de atingere a scopului nevoitorului duhovnicesc, şi nu ţelul însuşi. Ţelul îl reprezintă desăvârşirea, sfinţenia, unirea cu Dumnezeu, mântuirea.

El povăţuieşte *să se evite excesele* în cazul practicilor trupeşti de post, priveghieri, metanii. Nevoile trupului pentru a-l menţine într-o stare de sănătate bună trebuie luate în consideraţie. Trebuie să fim atenţi spre a nu vătăma trupul. El îi previne pe începători să nu-şi asume o prea mare asceză trupească, una egală cu cea descrisă în vieţile celor ce au ajuns la desăvârşire sau la o mare treaptă de înălţare duhovnicească. Marea asceză trupească, spune el, presupune mari virtuţi morale, care susţin trupul nevătămat. Începătorii trebuie mai întâi să-şi întărească sufletul prin cultivarea virtuţilor sufleteşti şi mai apoi să purceadă la o mai intensă asceză a trupului. Altminteri există pericolul de a submina sănătatea trupului, ori de a cădea duhovniceşte prin mândrie, din pricina unei extreme asceze trupeşti.

Drept pildă a modului în care excesele trebuie evitate, sfântul îi oferă stareţei următoarea povaţă cu privire la hrană: „Dacă vreunei maici îi este foame seara, să ia puţină pâine cu apă, fiindcă aceasta încă mai creşte trupeşte şi nu trebuie lipsită de hrana necesară, ca nu cumva trupul să-i fie vătămat"[46].

---

[46] *Scara,* Treapta 4, par. 119, ed. în lb. engleză, Treapta 3, par. 118.

În ceea ce priveşte *Privegherile*, el o sfătuieşte pe maica stareță: „Slujbele bisericeşti sunt bune, şi mă rog lui Dumnezeu să vă întărească. Dar poate că maicile sunt extenuate din pricina lor. Dacă observați că unele dintre ele sunt slăbite din pricina acestora, scurtați cumva slujbele.

El conferă o mare importanță *psalmodierii* sau cântării, care este rugăciune ce implică trupul. Prin conținutul său sublim, frumusețea cântărilor şi imnelor, psalmodierea înalță intelectul şi emoțiile noastre, dăruindu-ne bucurie duhovnicească. Astfel ea înviorează sufletul şi trupul. Într-unele scrisori ale sale, el pomeneşte faptul că a compus unele imne Preasfintei Născătoare de Dumnezeu şi le-a trimis maicilor, crezând că acestea le vor umple inimile de bucurie. Acestei bucurii el îi atribuie o mare importanță ca şi Sfinții Vasile, Ioan Hrisostom, Ioan Scărarul şi alți Părinți ai Bisericii.

Sfântul Vasile scria: „Starea sufletului în care există bucurie şi nici o întristare este dar oferit de mângâierea adusă de imne”[47]. Sfântul Ioan Hrisostom spune: „Nimic nu înalță sufletul atât de mult, dându-i aripi şi eliberându-l de grijile lumeşti, precum *dumnezeieştile cântări*… Acestea conferă sufletului plăcere şi folos”[48]. Tot astfel, Sfântul Ioan Scărarul remarcă: „Atunci când psalmodiem, deznădejdea nu

---

47 *Scrisorile*, Loeb Classical Library, vol. I, scris. 2, p. 13.

48 Migne, PG, vol. 55, pp. 156-157.

mai apare"[49]. Iar Sfântul Nil Ascetul spune: „Psalmodierea linişteşte patimile şi tămăduieşte starea nearmonioasă a trupului"[50].

Este important ca noi să avem bucurie duhovnicească în inima noastră şi s-o transmitem şi altora. Sfântul Nectarie subliniază acest lucru. Astfel, într-una dintre scrisorile sale către monahia Xenia el scria: „Înțelegeți că veselia voastră bucură chipurile surorilor şi face din mănăstire un colț de rai. Pe de altă parte, depresia şi mohorârea voastră se transmite şi celorlalte su-rori, iar bucuria este alungată din acel colț de rai. Învățați deci că bucuria şi veselia surorilor depind de tine, şi este îndatorirea dumitale să păstrezi acestea în inimile lor. Fă aceasta chiar dacă, uneori, trebuie să te forțezi. Te povățuiesc să nu te predai unor închipuiri pline de întristare, fiindcă acest lucru le întristează grozav pe surori. Răsplata dumitale va fi mare dacă vei ajunge pentru ele o pricină de bucurie. Îți dau această povață fiindcă eu însumi o am drept principiu al vieții mele. Şi vreau ca ucenicii mei s-o aibă şi ei drept principiu al lor. Atunci când bucuri inima aproapelui tău, cu atât mai mult a surorii tale, care a renunțat la toate, poți fi sigură că Îi vei bineplăcea lui Dumnezeu mult mai mult decât atunci când te ocupi cu forme extreme de asceză".

---

[49] *Scara,* Atena, 1979, Treapta 13, p. 81, par. 8. Edițiile în lb. engleză au tradus greşit această afirmație din *Scara*, prin a insera cuvântul „nu" înaintea psalmodierii: „Atunci când nu există psalmodiere, atunci deznădejdea nu-şi face apariția". Astfel, sensul acestui text reprezintă exact opusul celui elen.

[50] *Filocalia,* Atena, vol. I, 1957, p. 182.

Acum, pentru ca o persoană să aibă bucurie întru sine aşa încât să o poată transmite şi altora trebuie să fie sănătos sufleteşte şi trupeşte. Pentru aceasta şi alte rațiuni, pe lângă sfaturile legate de griji pentru suflet, Sfântul Nectarie a dat povețe şi pentru păstrarea sănătății trupeşti sau însănătoşirea trupului. În majoritatea scrisorilor sale către maica stareță şi alte maici, el dă dovadă de mare grijă pentru sănătatea lor şi le dă povețe cu privire la aceasta.

Astfel, într-una dintre scrisorile sale, el spune: *„Sănătatea e cel dintâi lucru pe care trebuie să-l aveți.* Aveți nevoie de ea pentru lucrarea duhovnicească. Sănătatea este carul acționat de propriile forțe care-l conduce pe atletul duhovnicesc spre țelul luptei sale. Dacă eşti sănătos, vei face progres. Dacă nu eşti sănătos, eforturile tale sunt zadarnice".

Pentru păstrarea sănătății, sfântul nostru pune accentul pe *cumpătare.* „Fugiți de extreme", spune el. „Extremele" sunt fie *excesul,* fie *lipsa*. Drept pilde sunt hrana prea multă sau prea puțină, dormitul prea mult sau insuficient, sau lucrul prea mult ori deloc. Trebuie observat faptul că Sfântul Nectarie a scris o carte intitulată: *Cu privire la adevărata şi falsa educație*, în care există un capitol despre gimnastică. El propovăduieşte nevoia de exercițiu fizic făcut cu moderație. „Astfel de exerciții – spune el – măresc forțele trupeşti de dragul de a împlini cerințele duhului şi de împlinire a îndatoririlor personale"[51].

---

[51] *Peri tou Apothematon tes Alethoris kai Pseudoris Morphoseos,* Atena, 1894, pp. 18-19.

În scrisorile sale el atrage atenția asupra nevoii unei bune diete. Sfântul subliniază mai ales valoarea pâinii de grâu integrale, a mazărei, cepei şi usturoiului – elemente a căror valoare pentru sănătatea trupului este larg recunoscută astăzi. Pentru cei ce sunt slabi, el recomandă ouă şi lapte. *Sfântul îi povățuieşte pe cei bolnavi să urmeze povețele medicilor, să se închine la sfintele moaşte şi să se roage, cerând ajutorul lui Dumnezeu.*

Urmând cu grijă povețele înțelepte ale Sfântul Nectarie, notate aici, nevoitorul duhovnicesc poate să înainteze în chip deosebit spre desăvârşire.

Capitolul 4

Biserica de acasă a nevoitorilor duhovniceşti[52*]

Expresia „biserica de acasă” este luată din Epistola Sfântului Apostol Pavel către Coloseni, acolo unde, în cap. IV, el spune: „Îmbrățişați pe frații din Laodiceea şi pe Nimfas şi Biserica din casa lui”. Cuvântul „biserică” din acest verset se referă la credincioşii care vin în casa lui Nimfas sub forma unei adunări duhovniceşti creştine. În toată această analiză voi folosi atât acest înțeles pentru cuvântul „biserică”, precum şi cel care semnifică o casă transformată în templu creştin, pe cât îmi este cu putință.

Există familii care şi-au înălțat un paraclis în casa lor – un tip de bisericuță cu iconostas, Sfânta Masă şi tot ceea ce este necesar pentru săvârşirea Sfintei Liturghii. În general, acestea sunt familii deosebit de cucernice, care sunt înstărite şi cu case mari. Aceasta nu este situația pe care o am în minte atunci când folosesc propoziția „biserica din casă”. Eu mă refer pur şi simplu la anumite lucruri pe care ar trebui să le avem în casele noastre, care se găsesc şi sunt folosite în Biserica Ortodoxă şi care ne ajută să ajungem la o cunoaştere mai profundă a credinței noastre ortodoxe

---

[52*] O pildă oferită unui auditoriu elene în biserica „Sf. Gheorghe” din Lynn, Mass., la invitația preotului din respectiva parohie, pr. Gh. Tsonealas, în Duminica a V-a din Sfântul şi Marele Post, 13 martie, 1997.

şi în eforturile noastre de a înainta în viaţa după Hristos. Le voi explica pe fiecare dintre acestea, unul câte unul.

Crucea

Voi începe cu o scurtă analiză legată de folosirea Crucii. În timpul recentului meu pelerinaj în Sfântul Munte, preacuviosul stareţ al Sfintei Mănăstiri Grigoriu, arhim. George Kapsanis, mi-a dăruit câteva cărţi extrem de ziditoare duhovniceşte, cărţi scrise de el. Într-una dintre ele, el vorbeşte pe larg despre Cruce. Tipărită de Sfântul Munte în 1993, titlul ei este: *Crucea lui Hristos şi sensul ei în vieţile noastre*. Un mic paragraf din această lucrare cuprinde învăţături folositoare cu privire la subiectul nostru şi reprezintă un foarte bun început pentru acest text.

Părintele Gheorghe scrie: „Sfânta Cruce este cel mai sfânt semn şi simbol al credinţei noastre. Toate Sfintele Taine se termină cu invocarea Sfântului Duh şi cu pecetea Crucii. Botezul, Mirungerea, Sfânta Împărtăşanie. Toate binecuvântările preoţeşti se fac cu semnul Crucii. Sfintele noastre biserici, sfintele vase şi veşmintele sunt sfinţite cu Sfânta Cruce. Crucea este tovarăşul cel mai credincios al fiecărui creştin ortodox, din clipa naşterii şi până la moarte. Chiar şi mormântul creştinului este binecuvântat cu Sfânta Cruce. Noi facem semnul Crucii adesea, purtăm crucea la piept, şi o avem în casele, maşinile şi locurile noastre de muncă”.

La aceste observaţii însemnate, arhim. Gheorghe adaugă câteva superbe versete din imnul *Exaposter-*

tarion cântat la praznicul Înălțării Sfintei şi de viață Dătătoarei Cruci: „Crucea, paznic al întregului pământ, / Crucea frumusețea Bisericii, Crucea, tăria regilor, / Crucea, tăria credincioşilor, / Crucea, slava îngerilor şi groapa diavolilor".

În mintea creştinilor ortodocşi, Crucea, care simbolizează Răstignirea Domnului nostru Iisus Hristos, este, de asemenea, strâns legată de Învierea Sa şi ne aminteşte de acest praznic luminos. Din această pricină, noi cântăm următorul imn la praznicul Crucii: „Crucii Tale ne închinăm, Hristoase, şi Sfântă Învierea Ta o prăznuim".

Este bine să observăm că în naosul bisericii unei mănăstiri athonite, icoana Învierii se află lângă cea a Răstignirii, deasupra Uşilor Împărăteşti – intrarea principală în Sfântul Altar prin iconostas.

În acord cu tot ceea ce am spus până acum cu privire la Cruce, este o practică de cel mai mare folos pentru creştinii ortodocşi din toate timpurile să poarte o cruciuliță la piept. Atât atunci când ne aflăm acasă, cât şi afară, trebuie să purtăm mereu o cruce, ca pe ceva sfânt, apărătoare a noastră şi ca pe o permanentă amintire a Domnului nostru Iisus Hristos.

Ar fi ideal dacă cruciulițele noastre ar avea încrustate pe ele Răstignirea, pe o parte, şi pe Preasfânta Născătoare de Dumnezeu ținându-L pe Pruncul Hristos, pe cealaltă parte. Până acum câțiva ani, astfel de cruci frumos sculptate în lemn, erau făcute manual în Sfântul Munte de către pustnici. Astăzi, doar câțiva monahi mai practică acest meşteşug, întrucât există metode mai rapide şi mai ieftine,

industriale (dar de o calitate îndoielnică). Dacă ne-am duce ca pelerini în Sfântul Munte sau dacă cineva merge acolo, ar fi bine pentru noi să folosim această ocazie de a căpăta o cruce de tipul celei lucrate manual, vechi. Cel mai bine pentru noi este să evităm crucifixurile de tip occidental, în care Hristos şi Maica Domnului sunt înfăţişaţi în relief, precum micile statui. Într-o adevărată cruce ortodoxă, cioplirea este în relief moderat, având chipul unei icoane în două dimensiuni.

Pe lângă cruciuliţa pe care o purtăm, ar fi bine să avem şi o cruce mai mare, cu Hristos înfăţişat în chip ortodox tradiţional. Pe o astfel de cruce, cuvintele „Împăratul slavei" sunt scrise în vârf, şi nu „INRI", care înseamnă „Iisus Hristos, Regele iudeilor". Cel mai bun loc pentru o astfel de cruce îl reprezintă iconostasul casei noastre.

Strâns legat de Cruce este semnul Crucii, pe care-l facem cu mâna dreaptă. Facem semnul Crucii la rugăciunile de dimineaţă şi de seară, înainte de a lua masa şi după masă. De asemenea, ne închinăm întotdeauna înainte de a săruta în chip cuvios Crucea sau o sfântă icoană. Trebuie să ne închinăm cu cuvioşie, cu smerenie şi însemnându-ne cu adevăratul semn al Sfintei Cruci. Nu trebuie să ne închinăm în grabă sau mecanic, de parcă am cânta la chitară sau la mandolină.

Sfântul Cosma Etolianul ne spune cum trebuie să ne închinăm şi dă o frumoasă explicaţie a semnificaţiei acestui act într-una dintre învăţăturile sale, precum şi în predicile lui. Acest mare misionar ne

spune: „Frații mei, ascultați cum trebuie făcut semnul Sfintei Cruci şi ce înseamnă el. Mai întâi, aşa precum Sfânta Treime este slăvită în cer de către îngeri, tot astfel şi noi trebuie să împreunăm cele trei degete spre închinare. Şi neputând să urcăm la cer spre a ne închina acolo, duceți mâna la frunte, care reprezintă cerul, şi spuneți în inimile voastre, «Aşa precum îngerii slăvesc Preafânta Treime în cer, tot astfel şi eu, ca rob, slăvesc şi venerez Sfânta Treime». Şi întrucât cele trei degete separate se unesc într-unul, tot astfel şi Sfânta Treime reprezintă Trei Persoane, dar Un Singur Dumnezeu. Coborând mâna la abdomen spuneți: «Mă închin Ție şi Te binecuvintez, Domnului Meu, căci Tu ai binevoit să Te întrupezi în pântecele Preasfintei Născătoare de Dumnezeu pentru păcatele noastre». Şi ridicând mâna la umărul drept, spuneți: «Mă rog Ție, Dumnezeul meu, să mă ierți şi să mă aşezi de-a dreapta Ta, dimpreună cu cei drepți!». Şi punând mâna la umărul stâng, spuneți: «Mă rog Ție, Domnul meu, să nu mă aşezi cu păcătoşii cei aflați de-a stânga Ta»”.

Iconostasul

Fără excepție, casele noastre trebuie să aibă un iconostas într-una din camerele sale. Trebuie să aibă câteva icoane, o Cruce, o cădelniță, un sfeşnic, o sticluță cu aghiasmă şi o candelă.

Iconostasul s-ar putea afla în sufragerie, camera de zi sau în oricare altă cameră. Fericitul meu dascăl şi prieten, Fotie Kontoglou, îşi avea iconostasul în sufragerie. Întrucât avea o casă mică, folosea această

cameră drept birou, dar şi atelier de pictat icoane. Într-un colţ al sufrageriei, exact în partea opusă uşii, se afla o bibliotecă plină de cărţi, al cărei vârf, de-a lungul zidului, reprezenta iconostasul. Acolo, sus, se afla o candelă „neadormită”, câteva icoane vechi, o Evanghelie mare, o cruce veche, gravată, o cutiuţă cu sfinte moaşte şi una de argint sub forma mâinii omeneşti în care se aflau moaştele Sfintei Paraschevi. Printre icoane se afla una a Maicii Domnului ţinându-L pe Pruncul Hristos şi o icoană făcătoare de minuni a Sfintei Paraschevi. Câteva alte icoane erau atârnate pe peretele de deasupra.

Lucru bun este să avem icoane şi în alte camere ale casei. Umila casă a cucernicului Fotie Kontoglou oferea o pildă minunată: avea icoane în sufragerie, dar şi în dormitor. Sfintele icoane trebuie să înlocuiască picturile şi fotografiile care au o expresie trupească şi lumească.

Icoanele religioase sunt de două feluri: în stil tradiţional sau bizantin şi în stil inovativ sau „modern”. Stilul „modern” a fost influenţat de către Biserica Catolică şi are un caracter lumesc, nu unul duhovnicesc. În contrast, icoanele tradiţionale au o natură duhovnicească; ele zugrăvesc frumuseţea duhovnicească, frumuseţea sufletului şi virtuţile. Icoanele în stil „modern” caută să exprime frumuseţea stricăcioasă, trupească, exterioară. Icoanele bizantine tradiţionale te înalţă duhovniceşte; ele înalţă sufletul deasupra lumii simţurilor, către cele sfinte, dumnezeieşti.

Icoanelor „moderne” de sorginte occidentală le lipseşte această trăsătură duhovnicească. Tema lor este religioasă, dar expresia lor este lumească. Neapărat, trebuie să avem iconițe în *mâinile* noastre, care au devenit prelungiri ale caselor noastre. Cu adevărat avem nevoie de ajutorul şi apărarea lui Hristos şi a Maicii Domnului.

Candela

Candela folosită la iconostasul nostru trebuie să fie una tradițională, care foloseşte ulei, şi nu bec electric. Trebuie să fie aprinsă zi şi noapte. O astfel de candelă este o jertfă de cinstire adusă lui Hristos, Preasfintei Născătoare de Dumnezeu şi sfinților înfățişați în icoanele noastre. Aprinderea candelei, umplerea ei cu ulei şi schimbarea fitilului devine un fel de rugăciune. Fiind cu grijă față de candela noastră, ne aducem aminte de Dumnezeu şi de sfinții Săi, iar acest lucru devine parte a rugăciunii neîncetate, poruncite nouă de către Sfântul Apostol Pavel: „Rugați-vă neîncetat!” (I Tes. 5, 17).

Tămâia

Aşa cum am pomenit mai înainte, ar trebui să avem o cățuie, făcută din ceramică sau alamă, printre celelalte lucruri aflate la iconostasul nostru. Cu această cățuie noi trebuie să ne tămâiem icoanele în toate camerele din casă, mai ales la marile praznice, sâmbăta seara, duminica. Creştinii ortodocşi care sunt deosebit de cucernici îşi tămâiază casele în fiecare zi, dimineața şi seara, la apusul soarelui.

Frumoasa mireasmă a tămâii, mai ales cea athonită, aduce cu sine pocăința şi întăreşte rugăciunile în timp ce cădim, fie că le spunem cu glas tare, fie le spunem în inima noastră. Rugăciunea noastră, în tot acest timp, devine ca tămâia duhovnicească despre care scrie Proorocul-Împărat David: „Să se îndrepteze rugăciunea mea ca tămâia înaintea Ta" (Ps. 140, 2).

Biblioteca noastră de cărți religioase

Lângă iconostasul nostru, sau în altă parte a casei, ar trebui să avem o bibliotecă cu cărți religioase, chiar dacă este una mică. În casa fericitului Kontoglou se aflau două biblioteci, una în sufragerie, sub iconostas şi alta în camera de zi, lângă uşa care unea cele două camere. Acolo el avea un *analog* sau un pupitru din lemn, aşa cum au cântăreții în biserică. În partea superioară se aflau câteva cărți liturgice ale Bisericii, precum *Parakletika* (Octoihul, pe cele 8 glasuri) şi un *Minei*[53] în timp ce în partea de jos el ținea celelalte cărți liturgice folosite de cântăreți. Kontoglou folosea aceste cărți în fiecare dimineață şi seara, atunci când nu se putea duce la biserică şi cânta imnele potrivite acelei zile, fiindcă Fotie era priceput în arta sfântă a cântării bizantine. În serile când îl vizitam pe el şi pe cuvioasa lui soție, Maria, dacă vreun episcop, preot

---

[53] *Parakletika* cuprinde ciclul săptămânal de slujbe în fiecare dintre cele 8 tomuri ale cântărilor bizantine. Sunt 8 cicluri complete, cuprinzând imne pentru fiecare zi, începând cu sâmbătă seara, până în sâmbăta următoare, când se schimbă modurile. *Mineele* sunt 12 cărţi corespunzând celor 12 luni ale anului, şi cuprind imne speciale şi tropare pentru sărbătoare sau sfântul pomenit în fiecare zi.

sau ieromonah se întâmplau să se afle acolo în vizită, aceste cărți şi analogul era folosit de către el şi Fotie pentru a cânta Vecernia.

Cele mai folositoare cărți pentru biblioteca noastră de casă sunt:

Biblia, adică Vechiul şi Noul Testament, în limba greacă originală a Septuagintei şi tradusă în greaca modernă. Pentru cei care nu cunosc limba greacă, versiunea bătrânului rege Iacov este recomandată ca fiind cea mai bună.

Ceaslovul sau *Molitfelnicul.* Această carte este o comoară pentru întregul an. Ea cuprinde rugăciuni ce se spun dimineața, când ne trezim, şi seara, înainte de culcare, precum şi rugăciuni de dinainte sau de după mese, slujbele duminicale, adică Utrenia, Sfânta Liturghie şi Vecernia. În plus, ea cuprinde Evanghelia şi Epistola Duminicilor de peste an şi slujbele sărbătorilor cu dată ce se schimbă, în timpul perioadelor Sfântului şi Marelui Post, Săptămâna Patimilor, Cincizecimea şi multe altele.

Marele Ceaslov. În această carte aflăm lista tuturor praznicelor anului, precum şi sfinții pomeniți zilnic. Ea cuprinde Apolisul şi Condacul în cinstea sfinților Bisericii pentru fiecare zi a anului. În plus, ea cuprinde Canoane de rugăciune către Maica Domnului (de pildă, Imnul Acatist), slujba de pregătire pentru Sfânta Împărtăşanie şi multe altele. Practica deschiderii Ceaslovului la rugăciunile dimineții şi psalmodierea Apolisului şi Condacului a sărbătorii zilei respective sau a sfântului prăznuit este cu adevărat bineplăcută

lui Dumnezeu. Dacă nu putem cânta, atunci măcar să citim aceste imne.

Vieţile Sfinţilor. Sfântul Efrem Sirul scrie: „Fericit este cel ce cultivă «plantele» cele bune în sufletul său, adică virtuţile şi vieţile sfinţilor". Sfântul Ioan Scărarul scrie: „Este bine să ne minunăm de luptele sfinţilor; imitându-i, vom dobândi mântuirea sufletelor noastre". Lecturarea acestor cărţi odihneşte şi mângâie atât sufletul, cât şi trupul. Ea înalţă cugetele şi simţămintele noastre şi ne pregăteşte pentru rugăciunea rodnică şi plină de căinţă.

Este bine să adăugăm şi alte cărţi pe lângă cele mai sus pomenite: lucrări scrise de Sfinţii Părinţi ai Bisericii şi teologi care învaţă corect, lucrări care explică dogmele, canoanele şi Sfintele Taine ale Bisericii, precum şi istoria ei. Tot astfel, este bine să avem cărţi în biblioteca noastră, care ne învaţă cum să deosebim ereziile de suflet pierzătoare, precum şi cele care ne arată cum să ne curăţim de patimi şi vicii şi să dobândim virtuţile.

Folosul dobândit din biblioteca noastră religioasă va fi în proporţie directă cu modul în care o folosim. Cu cât apelăm mai mult la ea, cu atât mai mare ne va fi folosul duhovnicesc. Totuşi, chiar şi vederea acestor cărţi ne poate fi de un oarecare folos. Sfântul Epifanie, episcop al Ciprului (sec. al IV-lea), spune cu privire la aceasta: „Simpla privire a acestor cărţi nu ne lasă să păcătuim şi ne face să credem cu o mai mare tărie în credincioşi" (din *Pateric,* carte ce cuprinde zicerile Părinţilor pustiei).

Colecție de înregistrări de imne ortodoxe şi muzică bizantină

Un alt ajutor pentru a putea să devenim mai buni creştini este acela de a avea şi de a asculta casete cu cântări ortodoxe tradiționale, numite muzică bizantină. Ascultând adesea o astfel de muzică, dobândim mare folos pentru sufletele noastre, dar şi pentru trupurile noastre. Cu privire la folosul duhovnicesc, Sfântul Vasile cel Mare scrie: „Mângâierile imnelor conferă sufletului o stare de bucurie şi de linişte". Sfântul Ioan Hrisostom scrie: „Nimic nu înalță sufletul într-atât şi nu-i dă aripi, eliberându-l de grijile lumeşti, precum cântul dumnezeiesc… Acesta conferă atât plăcere, cât şi folos". Alți Sfinți Părinți au arătat că psalmodierea alungă mânia, deznădejdea şi întristarea, având un efect de calmare asupra patimilor, precum şi îmbunătățirea stării de sănătate a trupului.

Pentru un creştin, ascultarea casetelor cu imne bisericeşti, cântate în stilul bizantin, de către cântăreți cu glas frumos, este un adevărat banchet, care hrăneşte sufletul, întărindu-l şi înălțându-l, dăruindu-ne o dublă sănătate. Casetele audio de acest tip se pot găsi în librăriile religioase din Atena şi Tesalonic, mai ales în cele care aparțin frățiilor de teologi „O Soter" şi „Zoe", în vreme ce în America ele pot fi obținute de la librăria ortodoxă „Sfântul Cruce" din Brookline, Mass.

Câțiva dintre cei mai buni cântăreți care au făcut înregistrări sunt: Th. Vasilikos, L. Angelopoulos, G. Syrkas şi Fotie Kezentis, care acum este profesor de muzică bizantină la Seminarul Ortodox elen „Holy Cross". Pe lângă faptul că au voci foarte bune, ei ştiu

să cânte muzică bizantină. Psalmodiază în chip cuvios, cu evlavie şi căință, fără ostentație. Felul lor de a cânta este o rugăciune cu ajutorul sufletului, dar şi al trupului.

Ascultând astfel de cântări în mod regulat şi intonându-le odată cu cele înregistrate pe casete, oricine care are o ureche şi un glas bun poate învăța treptat să cânte corect şi frumos în modul ortodox tradițional. De mare preț pentru învățarea muzicii bizantine sunt seturile de 8 casete cu toate cele 8 moduri ale cântării bizantine. Protopsalții Fotie Kezentzis şi Th. Vasilikos au făcut minunate înregistrări din acest ciclu. Fiecare casetă are imne ale Învierii pentru Vecernie şi Utrenie din *Panokletika*.

O practică frumoasă de folos duhovnicesc este aceea de a cânta în zilele praznicale, mai ales la marile praznice (Crăciunul, Botezul Domnului, Bunavestire, Duminica Floriilor şi Paştele), Apolisurile respective la vremea rugăciunii, înainte de cină, sau de masa de prânz. Noi ştim majoritatea acestor imne pe de rost, dar le putem găsi şi în Ceaslov: „Naşterea Ta, Hristoase Dumnezeule", cântat la Crăciun; „În Iordan botezându-Te, Tu, Doamne" – a Teofaniei; „Astăzi este începutul mântuirii noastre" – la praznicul Buneivestiri şi troparul „Învierea cea de obşte, mai înainte de Patima Ta, încredințând-o, pe Lazăr din morți l-ai sculat, Hristoase Dumnezeule", a Sâmbetei Sfântului şi Dreptului Lazăr, precum şi în Duminica Stâlpărilor. Iar noi toți cunoaştem troparul Învierii: „Hristos a înviat din morți, cu moartea pe moarte călcând, şi celor din morminte viață dăruindu-le".

Colecție de predici de suflet ziditoare

Pe lângă colecția noastre de casete cu muzică bizantină, ar fi bine ca să avem şi o colecție de casete cu predici de suflet ziditoare. Ar trebui să ascultăm predici ținute de cei ce au binecuvântare să predice, cum ar fi Augustin Kantiotis, episcop de Florina, Grecia, şi arhim. Haralampos Vasilopoulos, fondator al „Uniunii ortodoxe panelene" şi al ziarului *Orthodox Typos.* Atunci când ascultăm astfel de predici cu grijă şi atenție, aflăm multe lucruri despre credința noastră ortodoxă şi felul în care trebuie să o trăim, aşa încât să devină vie, manifestându-se prin fapte. Ascultându-le aflăm şi despre ereziile vătămătoare de suflet, cum ar fi protestantismul, Martorii lui Iehova şi rațiunile pentru care trebuie să le evităm.

Erezia înseamnă false învățături, ea, pentru suflet, reprezintă ceea ce este otravă pentru trup. Desparte sufletul de Dumnezeu şi-l duce la pierzanie. Din această pricină, trebuie să fim foarte atenți la casetele pe care le cumpărăm sau le primim de la alții. Trebuie să respectăm povețele duhovnicului sau ale unui reputat teolog. Trebuie să avem şi să ascultăm casete înregistrate de către teologi ortodocşi, a căror viață duhovnicească străluceşte, care au o viață de virtuți morale impecabile şi a căror cunoaştere a credinței ortodoxe este neclintită.

Videocasete, programe TV şi de radio

Pe lângă audiocasetele mai sus pomenite, există şi videocasete. Doar câteva dintre ele sunt bune pentru o casă ortodoxă, şi anume cele care înfățişează moaşte

ortodoxe sau locuri sfinte, precum bisericile bizantine, icoanele lor (pe lemn sau picturile murale), mănăstiri precum cele athonite, de la Meteora, Țara Sfântă (Palestina şi Sinai), precum şi conferințe ținute de către persoane duhovniceşti, pe care-i vedem vorbind în biserici. E bine să evităm videocasete catolice, precum „Pătimirile lui Hristos”, de pildă, în care apar actori în rolul Sfintelor Persoane.

Pentru noi, ortodocşii, doar un cucernic preot cu veşminte tradiționale şi cu barbă înfățişează chipul lui Hristos, şi nu actorii. Este inutil să mai spunem că într-o casă ortodoxă nu ar trebui să existe videocasete în care se înfățişează scene imorale, dialoguri sau muzică necuvenite.

Cele spuse în cazul videocasetelor este valabil şi în cazul programelor TV. Spre deosebire de televiziune, videocasetele au avantajul că le putem alege în magazinele unde se vând, spre deosebire de televiziune, care ne înfățişează programele lor în clipa în care deschidem televizorul – bun sau rău. Imagini şi sunete nepotrivite predomină. De obicei, ceea ce vedem la televizor are un efect de poluare asupra văzului, auzului şi sufletului: crime, jafuri, ucideri, fapte obscene şi pline de păcate de tot felul, cuvinte urâte şi pătimaşe, rostite la mânie, reclame comerciale la nesfârşit, şi altele de acest fel.

De asemenea, privitul îndelungat şi des la televizor ne provoacă daune ochilor şi sănătății noastre în general. Radiațiile emise de ecran ne sunt vătămătoare. Fericită este casa în care nu există televizor, sau, dacă există, este folosit la minimum, probabil

odată pe zi spre a afla veşti despre vreme, despre lume sau spre a ne uita la un program educativ.

Radioul, care în vremea noastră se află în toate casele, nu este atât de vătămător precum televizorul, deoarece se adresează doar auzului, în vreme ce televizorul apelează şi la simțul văzului, „regele celor 5 simțuri". Radioul nu emite radiații vătămătoare, precum televizorul, mai ales cel color. Totuşi, această invenție a tehnicii moderne trebuie folosită cu grijă şi mare discreție. Sunt mulți dintre cei ce vor să asculte radioul zi şi noapte, şi chiar foarte tare, fără a face deosebire între programele bune şi cele rele. Acesta este unul dintre cele mai rele obiceiuri pe care le putem avea şi este catastrofal pentru suflet.

Sfântul Apostol Pavel scrie: „Rugați-vă neîncetat", ceea ce înseamnă că trebuie să ne rugăm neîntrerupt. Cum este cu putință să te rogi încontinuu şi să cugeți la Dumnezeu, la sfinții Săi, la învățăturile şi pildele lor ziditoare de suflet, ascultând cuvintele deşarte şi stricăcioase care se transmit la radio? Țipete, zgomote, discuții deşarte şi cântece provocatoare sexual, cântate de oameni cu moravuri uşoare.

E bine să limităm folosirea radioului la sfintele predici ale predicatorilor ortodocşi, la muzica bizantină, programe patriotice, dar şi programe comunitare şi la ştiri din lumea largă. În acest fel ajungem la o linişte relativă în casele noastre, indispensabilă pentru concentrare şi rugăciune. În acest fel, casa noastră va semăna cu o biserică, lucru care este caracterizat de către Sfântul Ioan Hrisostom drept un liman sigur pentru suflet. El scrie: „Biserica este un

liman duhovnicesc pentru suflet. Dacă cineva ar trebui să-şi cerceteze conştiinţa în Biserică, ar afla o mare pace. Unul ca acesta nu este tulburat de mânie, nici de deznădejde, nici pângărit de patima slavei deşarte. Aceste fiare sălbatice sunt toate liniştite ca printr-un farmec dumnezeiesc"[54].

Rugăciunea

Liniştea şi pacea din casele noastre ne dau putinţa să ne rugăm mai mult şi mai rodnic. Am atins subiectul rugăciunii în diferite puncte din această analiză. În această conjunctură aş dori să vorbesc despre un anume fel de rugăciune care se poate face cu uşurinţă de către noi, adesea. Este o foarte scurtă rugăciune şi nu necesită nici memorizarea lor, nici situaţii speciale pentru a o spune. O putem rosti oriunde şi în oricare ceas al zilei. Această rugăciune se numeşte „Rugăciunea minţii" sau „Rugăciunea lui Iisus". Se numeşte „a minţii" deoarece o spunem cu mintea şi nu cu glas tare. Se numeşte a lui „Iisus", întrucât Îl chemăm pe Domnul nostru Iisus Hristos, spunând în tăcere: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!". Atunci când ne obişnuim cu această rugăciune, şi îi simţim dulceaţa şi foloasele, vom căpăta dorinţa puternică de a o spune adesea.

O excelentă practică este de a lua un şirag de mătănii (cu 100 de noduri) în fiecare seară, înainte de a ne duce la culcare, şezând pe marginea patului, sau pe un scaun, spunând această rugăciune timp de 10

[54] Migne, PG, vol. 49, col. 363.

sau mai multe minute. Şiragul de mătănii se ține în mâna stângă şi de fiecare dată când spunem „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă”, mişcăm un nod cu degetul mare. În acest chip, păstrăm numărul de rugăciuni spuse. De fiecare dată când terminăm un ciclu pe şiragul nostru de mătănii, ne închinăm cu mâna dreaptă.

În *Filocalia* compilată şi tipărită de către Sfântul Macarie al Corintului şi Nicodim Aghioritul, se află un minunat capitol, intitulat „Explicația lui «Doamne miluieşte-mă!»”[55]. Autorul acestei scurte lucrări ne spune ceea ce Îi cerem noi lui Hristos atunci când Îl chemăm să ne miluiască. Printre altele, el spune următoarele: „Mila lui Dumnezeu nu este altceva decât harul Atotputernicului Duh, pe care noi trebuie să-L cerem de la Dumnezeu şi să strigăm neîncetat «Doamne ,miluieşte-mă!», care înseamnă «Ai milă de mine, Doamne, păcătosul, în situația vrednică de plâns în care mă aflu; ia-mă din nou în harul Tău. Dăruieşte-mi un duh de tărie, aşa încât să mă întăreşti şi să înfrunt ispitele diavolului şi obiceiul cel rău al păcatului. Dă-mi duh de îndreptare, spre a mă putea îndrepta, ca să ajung la cunoaşterea de sine şi să mă îndreptez. Dă-mi duh de teamă, ca să respect poruncile Tale; dă-mi duh de iubire, ca să Te iubesc şi să nu mă despart de Tine. Dă-mi duh de pace, ca să-mi păstrez pacea şi liniştea sufletului. Dă-mi duh de curăție, ca să mă păstrez curat de orice pângărire. Dă-mi duh de umilință, ca să fiu blând cu frații mei creştini şi

[55] Vol. 5, Atena, 1963, p. 69.

nemânios. Dă-mi duh de smerenie, ca să nu fiu mândru»".

Numeroşi sfinţi ai Bisericii ne-au recomandat această rugăciune a minţii. Ei spun că toţi putem practica rugăciunea minţii, „Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!", oriunde şi oricând. Ei ne mai spun că această rugăciune ne aduce o mare mângâiere, pace în suflet şi ajutor de la Dumnezeu. În mănăstirile şi schiturile athonite, monahii practică Rugăciunea minţii seara şi după miezul nopţii, închişi în chiliile lor, doar cu lumina de la candelă. Noi, cei ce trăim în lume şi nu putem priveghea zilnic, putem începe prin a ne ruga 5 minute în fiecare seară, crescând treptat timpul la 10 sau mai multe minute. Gradul în care ne putem ocupa cu această rugăciune în fiecare noapte va depinde de condiţiile noastre de viaţă şi de râvna noastră. Fără o râvnă dumnezeiască nu poate exista progres în viaţa noastră duhovnicească, în călătoria noastră către virtute şi mântuire.

Practicile pe care le-am pomenit ne vor sluji tuturor spre a creşte râvna. Mai sunt câteva pe care aş dori să le pomenesc pe scurt, cum ar fi mersul permanent la biserică şi atenta alegere a oamenilor cu care noi alegem să ne întovărăşim în casele noastre, fie aceştia, membri ai familiei sau nu.

Participarea regulată la slujbele Bisericii, prezenţa noastră în biserică la Utrenie, Dumnezeiasca Liturghie, Vecernie şi la alte slujbe, precum Paraclisul Maicii Domnului, Acatiste, Spovedanie şi Sfânta Împărtăşanie contribuie masiv la dobândirea unei robuste gândiri duhovniceşti. Totuşi este necesar ca să

participăm la aceste slujbe cu atenție, cucernicie şi căință.

Cât despre oamenii pe care-i invităm în casele noastre, trebuie să avem grijă ca aceştia să fie oameni duhovniceşti, buni ortodocşi, şi nu eretici. Noi suntem astfel povățuiți de către Sfântul Apostol Pavel: „Nu vă înşelați. Tovărăşiile rele strică obiceiurile bune" (I Cor. 15, 33). Cu alte cuvinte, tovărăşiile rele îți strică firea. Astfel citim şi în Vechiul Testament: „Căci Tu, Doamne, cu cel cuvios, cuvios eşti, cu omul drept Te porți cu dreptate, cu cel bun Te arăți bun, iar cu cel îndărătnic Te porți după îndărătnicia lui" (II Regi 22, 26-27).

Afirmații asemănătoare au fost făcute de către filosofii eleni antici, cum ar fi Socrate, Platon şi Aristotel.

Voi încheia analiza mea prin a atrage atenția la cei trei mari vrăjmaşi care nu ne îngăduie să avem izbândă în viața duhovnicească. Ei sunt: 1) *ignoranța*; 2) *uitarea* şi 3) *trândăvia sau lipsa râvnei.* Sfântul Marcu Ascetul, unul dintre Sfinții Părinți din *Filocalia*, numeşte aceşti trei mari vrăjmaşi „cei trei uriaşi paznici ai diavolului" care ne duc la pierzanie.

Lucrurile pe care le-am înfățişat în această analiză lucrează laolaltă la combaterea şi respingerea lor. Ele combat ignoranța noastră cu privire la credința ortodoxă şi o înlocuieşte cu cunoştința credinței şi adevărului care duc spre mântuire. Ele luptă cu uitarea, amintindu-ne mereu de credința noastră – prin sfintele icoane, căutări, lecturi de suflet ziditoare şi predici. Toate acestea ne aduc în minte, după cuvintele

Sfântului Apostol Pavel: „Câte sunt adevărate, câte sunt de cinste, câte sunt drepte, câte sunt curate, câte sunt vrednice de iubit, câte sunt cu nume bun, orice virtute şi orice laudă, la acestea să vă fie gândul” (Filip. 4, 8).

Luptând împotriva acestor trei uriaşi şi alungând deci ignoranța, uitarea şi trândăvia în acest fel, noi devenim „fierbinți cu duhul” (Rom. 12, 11), plini de o dumnezeiască râvnă şi putem înainta în viața duhovnicească.

Lector: Pr. dr. Marin Comănescu
Redactor: Dragoș Dâscă
Corector: Sebastian Schipor
Copertă & DTP: Leonard Lunguleac

Editura Doxologia, Cuza-Vodă 51, 700038, IAȘI
Tel.: (0232)216693; (0232)218324; Fax: (0232)216694
www.doxologia.ro, E-mail: editura@doxologia.ro

De acelaşi autor, la Editura Doxologia, au mai apărut:

Sfântul Nicodim Aghioritul

Sfinţii Rafael, Nicolae şi Irina din Lesbos.
Viaţa, minunile şi învăţăturile

Fericitul Stareţ Filothei Zervakos

Preotul – părinte duhovnicesc